

# नेपाल माथि छिमेकी मुलुकको हेपाहा प्रवृति



काठमाडौँ - नेपालको उत्तर तर्फ चिनिया कम्युनिष्ट पार्टीको सरकार रहेको छ भने दक्षिणमा हिन्दु अतिवादीको रूपमा चिनिएको भारतीय जनता पार्टीको नेतृत्वमा नरेन्द्र मोदीको सरकार छ । यी दुई देश विचमा अवस्थित नेपालमा अहिले गणतन्त्रवादी र समाजवादी खेमामा रहेको कम्युनिष्ट पार्टी र नेपाली कांग्रेससहितको आठ दलीय गठबन्धनको सरकार रहेको छ । विगतमा नेकपा एमाले नेतृत्वको

सरकारले नेपालको पश्चिम तर्फ रहेको कालापानी, लिपुलेकसहितको चुच्चे नक्सा एकतर्फी रूपमा जारी गरेपछि नेपालको भारतसँगको कूटनीतिक सम्बन्ध चिसिएको थियो । तर नक्सा जारी भएपनि नेपालले भारतको कब्जामा रहेको उक्त जमिन अहिले पनि भारतकै कब्जामा रहेको छ । भारतले कालापानी र लिपुलेक मात्र होइन, नेपालको पूर्व, पश्चिम र दक्षिण तर्फका नेपालसँग िसमा

जाडिएका सयौँ स्थानका जमिन कब्जा गर्दै आएको छ । यसरी नेपालसँगको सीमा विवादको समाधान भने अहिलेसम्म हुन सकेको छैन । यसै विच चीनले भारतले कब्जा गरेको दावी गर्दै भारतीय भूमि आफ्नो रहेको देखाउँदै नेपाल भारत र चीनको संयुक्त नक्सा जारी गरेको छ, जसमा नेपालले जारी गरेको चुच्चे नक्सा गायब गरेर कालापानी र लिपुलेक भारतकै भूमि रहेको देखाएको छ । यसबाट अहिले नेपालको राजनीतिमा तरङ उत्पन्न गराएको छ । नेपालमा अहिले पनि नेकपा माओवादीको नेतृत्वमा सरकार छ । नेकपा माओवादी र नेकपा एमाले लगायत कम्युनिष्ट पार्टीहरूको चिनिया कम्युनिष्ट पार्टीसँग राम्रै सम्बन्ध रहेको विगतका घटनाक्रमले पनि देखाएको छ । नेपालका कम्युनिष्ट नेताहरूको टोली चीन भ्रमण गरिरहन्छन् । पछिल्लो समय यो क्रम बढेर गएको छ । केही

समयअघि माओवादीका नेताहरूको समूहले चीनको कम्युनिष्ट पार्टीको निम्न्त्रणामा भ्रमण गरेको थियो । भर्खरै एमालेका महासचिव शंकर पोखरेलको नेतृत्वमा २२ जनाको टोलीले चीनको भ्रमण गर्दै छ । सो टोलीले चाइना कम्युनिष्ट पार्टी (सीपीसी) उच्चस्तरीय नेतृत्वसँग भेट गर्नेछ । नेपाल र चीन दुवै छिमेकी राष्ट्रका कम्युनिष्ट दलका उच्चस्तरीय नेतृत्वको भेटघाट भइरहनुलाई अन्यथा मान्नु आवश्यक छैन । चीनको सीपीसीका उच्चस्तरीय नेतृत्वले पनि पटक पटक नेपालको भ्रमण गरिरहेका छन् । चीनको पहल र सद्भावमा भएको भनिएको एमाले र माओवादी केन्द्र विच एकीकरण भएर बनेको नेकपाका बेला दुवै देशका कम्युनिष्ट पार्टी विच संयुक्त बैठक गरेर वैचारिक तथा सैद्धान्तिक अवधारणा आदान प्रदान गर्ने सहमति पनि

बाँकी अन्तिम पातोमा

## थारु संस्कृति समय र पुस्ता अनुसार बदलिँदै

ललितपुर - अस्ति शुक्रवारदेखि शुरू भएको काठमाडौँ कलिङ साहित्य महोत्सवको दोस्रो संस्करण हिजो आइतवार समापन भएको छ । यस महोत्सवमा अहिले थारु संस्कृति समय र पुस्ता अनुसार बदलिँदै गएको महोत्सवमा सहभागी थारु समुदायका व्यक्तित्वहरूले बताएका छन् । ललितपुरस्थित होटल हिमालयमा आयोजित काठमाडौँ कलिङ साहित्य महोत्सवको दोस्रो संस्करणमा बदलिँदो थारु संस्कृतिका विविध पक्ष बारे छलफल गर्ने क्रममा लेखक तथा अधिवक्ता शान्ति चौधरी, थारु संस्कृति अध्येता कृष्णराज सर्वहारी र रङ्गकर्मी सरस्वती चौधरीले ‘थारु संस्कृति : हिजो र

आज’ अन्तरक्रियामा थारु संस्कृति बारे आ-आफ्नो धारणा राखेका थिए । पत्रकार वुनु थारुले कार्यक्रमको सहजीकरण गरेकी थिइन् । यस अवसरमा अधिवक्ता शान्ति चौधरीले थारु समुदाय विगतभन्दा उदार बन्दै आएको धारणा राख्दै पहिला अशिक्षा, अर्धविश्वास र रूढिवादी परम्परा रहेको बताउँदै काठमाडौँमा छँदा मैले सबै सेवा सुविधा पाएँ तर, मेरो परिवारले थारु चलन परिवर्तन गर्न सकेन, उहाँहरूले बाराकै केटासँग मेरो विहे गरिदिनु भयो । त्यहाँ गएर निकै दुःख भोग्नु प्यो । शौचालय पनि राति जानु पर्ने । सबैले

बाँकी अन्तिम पातोमा

## समाजवादी बिचारलाई बलियो बनाउन पुस्तकालय आवश्यक : बिजुकुँ



भक्तपुर - नेपाल मजदुर किसान पार्टीका अध्यक्ष नारायणमान बिजुकुँ (रोहित)ले समाजवादी बिचारलाई समाजमा स्थापित गर्न पुस्तकालय महत्वपूर्ण हुने प्रष्ट पारेका छन् । पुँजीवादी समाजमा समाजवादी विचार प्रवाह गर्नमा

पुस्तकालयले उल्लेखनीय भूमिका खेल्ने उनले प्रष्ट पारेका हुन् ।

१६ औँ राष्ट्रिय पुस्तकालय बाँकी अन्तिम पातोमा

## मुन्दुम अन्तर्राष्ट्रिय चित्रकला तथा कला प्रदर्शनीको तयारी

काठमाडौँ - दित्केल रुपाकोट मझुवागढी नगरपालिकाको आयोजनामा आगामी असोज तेस्रो हप्ता खोटाङको प्रमुख व्यापारिक केन्द्र दित्केल बजारमा ‘मुन्दुम अन्तर्राष्ट्रिय चित्रकला तथा कला प्रदर्शनी’ कार्यक्रम हुने भएको छ । खोटाङ जिल्लाको धार्मिक, सांस्कृतिक र पर्यटकीय क्षेत्रको विकास गर्दै पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने

उद्देश्यले आउदो असोज १७ देखि २१ गतेसम्म पाँच दिने चित्रकला तथा कला प्रदर्शनी कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने तयारी गरेको हो । कला, संस्कृति र पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि खोटाङका १० वटै स्थानीय तहमा भएका पाखा, पखेरा, जङ्गल, खोल्सा-खाल्सी, खोच, लेक-बैंसीका साथै प्राकृतिक, सांस्कृतिक, धार्मिक,

बाँकी अन्तिम पातोमा

## गेसोद्वारा अन्तरक्रिया कार्यक्रमको आयोजना गरिँदै



ललितपुर - गोरखा भूतपूर्व सैनिक संघ, गेसोको आयोजनामा भोलि मङ्गलबार काठमाडौँको नयाँ बानेश्वरस्थित एभरेष्ट होटलमा प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड को प्रमुख आतिथ्यतामा

भूतपूर्व ब्रिटिस गोरखा सैनिकका समस्या समाधानार्थ एक दिवसीय अन्तरक्रिया कार्यक्रम हुने भएको छ । यस अन्तरक्रिया कार्यक्रममा परराष्ट्रमन्त्री एनपी सावद, संस्कृति पर्यटन तथा नागरिक उड्डयनमन्त्री सुदन किराती, कानून मन्त्री धनराज गरुड, पूर्वमन्त्रीहरू विभिन्न पार्टी सम्बद्ध संघीय संसदका भ्रण्डे तीन दर्जन माननीय सांसद, गोरखा सैनिक वारे जानकारी पूर्व राजदूत, त्रिभुवन विश्व विद्यालयका प्राध्यापक,

बाँकी अन्तिम पातोमा

## लिच्छविकालीन रुद्रायदेवी मेला शुभारम्भ

ललितपुर - संघीय राजधानी काठमाडौँ उपत्यका अन्तर्गत ललितपुरस्थित खोकनामा लिच्छविकालीन इतिहास बोकेको १२ वर्षे रुद्रायदेवी मेला शुक्रवारबाट शुभारम्भ भएको छ । रुद्राय देवीको अस्ति शुक्रवार पूजा गरेपछि, शनिवार रुद्रायणी देवीलाई मन्दिरभित्र गुप्तवास बसाइएको हो । मेला शुभारम्भ हुने दिनमा राष्ट्रको सम्माननीय व्यक्तिलाई भेट्ने वा निमन्त्रणा गर्ने प्रचलन भएका कारण शनिवार विहान रुद्रायणी गुठी संस्थाले प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल ‘प्रचण्ड’लाई भेटेर मेला वारे

जानकारी गराइएको थियो । रुद्रायणी देवी मेलाको अवसरमा प्रधानमन्त्री प्रचण्डलाई गुठी संस्थानले भेटेपछि प्रधानमन्त्री प्रचण्डले १२ वर्षे मेलाको शुभकामना सहित ऐतिहासिक मेलाको संरक्षण गर्नु राज्यको जिम्मेवारी रहेको बताएका छन् । रुद्राय मेला आरम्भ भएको दिनदेखि एक महिनासम्मका लागि देवतालाई मन्दिरभित्र (गुप्तवास) राखिएको र एक महिनासम्म मन्दिरको ढोकासमेत नखोल्ने ललितपुर महानगरपालिका २१ नम्बर

बाँकी अन्तिम पातोमा

## कांग्रेसले बीपी जयन्तीमा साहित्य महोत्सव गर्ने

काठमाडौँ - नेपाली कांग्रेस पार्टीको संस्थापक नेता बीपी कोइरालाको ११० औँ जन्म जयन्तीको अवसरमा आयोजना गर्ने साहित्य महोत्सवलाई कांग्रेसले भव्य बनाउने भएको छ । साहित्य महोत्सवलाई भव्य रूपमा सम्पन्न गर्न पार्टीका सबै भातृ संगठनहरूलाई परिचालन गरिने बताइएको छ । नेपाली कांग्रेसले यहीँ भदौ २४ देखि २६ गतेसम्म

बीपी साहित्य महोत्सवको आयोजना गर्ने लभएको हो । हिजो पार्टी कार्यालय सानेपामा केही पदाधिकारी सहित बसेको सूचना, सञ्चार तथा प्रचार विभागको बैठकले साहित्य महोत्सवलाई बलियो बनाउन पार्टीका सबै भातृ तथा शुभेच्छुक संघसंस्थाहरू परिचालन गर्ने निर्णय गरेको जनाएको छ । सो बैठकले गरेका निर्णय सार्वजनिक

बाँकी अन्तिम पातोमा

हाम्रा ग्राहक, पाठक, शुभेच्छुक लगायतका महानुभावहरु आफ्नो गाउँ-घर, समुदाय, समाज, जिल्ला, प्रदेशका साथै राष्ट्रमै हुने गरेका कुनै पनि किसिमको आपराधिक अनि भ्रष्टाचारजन्य गतिविधि आर्थिक अनियमितता ढिलासुस्ती, कालाबजारी, महँगी जस्ता विकृतिको समूल अन्त्यका लागि यस सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक सदैव सहयोगको अपेक्षा गर्दछ । यसैगरी आफ्नो व्यापार, व्यवसाय प्रवर्द्धनार्थ विज्ञापन दिई लाभ उठाउनुहोस् । - व्यवस्थापक

## संस्कृति नेपालको सुन- मन्त्री किराती

काठमाडौँ - अहिलेको दलीय गठबन्धन सरकार सहमतिका आधारमा पाँच वर्ष सञ्चालन हुने विचार संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयनमन्त्री सुदन किरातीले बताएका छन् । मोरङ प्रेस सेन्टर नेपालद्वारा हिजो बिराटनगरमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा मन्त्री किरातीले दलहरु अस्थिरताबाट जोगिन र कामका आधारमा वर्तमान सरकार अक्षरशः सहमति पालना गरी पूर्ण समयसम्म सञ्चालन हुने दावी गर्दै “ईतिहासदेखि जातीय द्वन्द्व र साम्प्रदायिक सद्भाव खलबलाउने कार्य नेपाली जनताले अस्वीकार



गरेको बताउँदै आफ्नो संस्कृतिलाई लागु गर्दा अर्काको संस्कृतिमा आँच आउन दिन नहुने बताए ।

बाँकी दोस्रो पातोमा

## तामाङ चलचित्र प्रदर्शनी दिवस समापन

काठमाडौँ - आदिवासी जनजाति तामाङ समुदायको पेशागत संस्था तामाङ चलचित्र संघले ‘हाम्रो चलचित्र मौलिक चलचित्र, राष्ट्र निर्माणमा तामाङ चलचित्र’ भन्ने मूल नाराका साथ आफ्नो २८ औँ तामाङ चलचित्र प्रदर्शनी दिवस भव्य रूपमा मनाएको छ । वि.सं. २०५२ साल भदौ १६ गतेबाट तामाङ चलचित्र प्रदर्शन

शुरु भएको दिनलाई दिवसको रूपमा प्रत्येक वर्ष संघले विविध कार्यक्रम गरी मनाउँदै आएको छ । तामाङ चलचित्र दिवसका अवसरमा टिएफआर सम्मान गरेका छन् । तामाङ समुदायका विभिन्न क्षेत्रबाट तामाङ चलचित्रलाई सक्रिय रूपमा योगदान पुर्‍याउने व्यक्तित्वहरूलाई विधागत रूपमा टिएफआर सम्मान

बाँकी दोस्रो पातोमा

## संविधान दिवस ३ दिनसम्म मनाइने

नेपालको संविधान

Constitution Of Nepal

वि. सं. २०७२ (2015)

संविधानसभा सचिवालय

सिंहदरबार, काठमाडौँ

काठमाडौँ - सरकारले यस वर्ष तीन दिनसम्म विभिन्न कार्यक्रमको आयोजना गरी संविधान दिवस मनाउने निर्णय गरेको छ । हिजो आइतबार प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रीपरिषद्को कार्यालय सिंहदरबारमा बसेको संविधान दिवस मूल समारोह समितिको बैठकले आउदो असोज २, ३ र ४ गते ३ दिनसम्म बाँकी पाँचौँ पातोमा

## नेपाली राष्ट्रिय फुटबल टोलीको छनोट

काठमाडौँ - म्यानमारसँग हुने दुई मैत्रीपूर्ण फुटबल खेलका लागि हिजो नेपाली राष्ट्रिय फुटबल टोलीका मुख्य प्रशिक्षक भिन्सेन्जो एनेसले २३ सदस्यीय नेपाली टोलीको घोषणा गरेका छन् । फिफा विश्वकप -२०२६ तथा एएफसी एसियन कप -२०२७ छनोटको प्रारम्भिक चरणको तयारी स्वरूप नेपाली फुटबल टोलीले म्यानमारसँग मैत्रीपूर्ण

खेल खेल्न लागेको हो । सो दुई देश विचको मैत्रीपूर्ण खेल यही भदौ २२ र २५ गते म्यानमारसँग म्यानमारमै खेल्ने छन् । छनोट भएका नेपाली टोलीको गोलरकिपरमा किरणकुमार लिम्बू, अभिषेक बराल र दिप कार्की छन् ।

त्यस्तै रक्षकमा सनिश श्रेष्ठ, अनन्त

बाँकी पाँचौँ पातोमा

## राजनीतिक दलका नेता गम्भीर र सचेत बन्ने पर्ने

सुविदमा राजोहोँछा मुलुक संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक राज्य प्रणाली अन्तर्गत विभक्त सात प्रदेशमा रहेको छ । यद्यपि यी विभक्त प्रदेश राज्यहरु आमनागरिकको चाहना, भावना अनुरूप नभै रहेको कुण्ठा अझै ताजै छ । यसको ज्वलन्त दृष्टान्त तत्कालीन १ नम्बर प्रदेश नै पर्याप्त छ । यहाँका बहुसंख्यक आदिवासी जनजाति, दलित-उत्पीडित, शोषित, तराई-मधेश, सीमान्तकृत, अल्पसंख्यक जस्ता अस्तित्व र पहिचानका पक्षधर हरूले अहिलेसम्म नै असन्तुष्टिका आवाजसँगै सडक संघर्षसमेत गरेका छन् । त्यस क्रममा एकजना अस्तित्व र पहिचानवदी योद्धाले जीवन आहुती दिइसकेका छन् । यस्ता घटनाले मुलुकमा अझै पनि

राजनीतिक स्थायीत्व (स्थिरता) होइन अस्थिरता नै छ भन्ने प्रष्ट हुन्छ । अतः यसका लागि संविधानमा उल्लेखित आमनागरिकका मर्मलाई अभिभावकत्वको जिम्मेवारी लिई रहेको सरकार बढी नै समवेदनशील, गम्भीर बन्दै सचेत बन्ने पर्ने देखिन्छ । तर यस पकारको अवस्था आज मात्र होइन विगतका सरकारसमेत

### मत-मतान्तर

अनभिज्ञ जस्तै देखिएको कसैबाट छिपेको छैन । फलस्वरूप ०४७ को बहुदलीय प्रजातन्त्र पुनःस्थापनार्थ भएको जनआन्दोलन पछि ०६२/६३ को जनआन्दोलन पछि संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र स्थापना, संविधान लेखन, निर्माण, कार्यान्वयनका अलावा जनआन्दोलनबाट स्थापित संघीय

राज्य व्यवस्था संस्थागत स्थायीत्वका लागि भएका विभिन्न चरणका जनआन्दोलनसँगै उपलब्धिलाई ठोस रूपमा अगाडि बढाउनु केही राजनीतिक पार्टीहरू नै बाधक बनिरहेको स्थिति छ । यसले आमनेपाली नागरिकका भावना, मर्मलाई त्यति कै चोट पुगिरहेको छ । जसको निम्ति सरकारको नेतृत्व गर्दै पटकपटक राज्य सत्ताको स्वाद लिइरहेका राजनीतिक पार्टी र तिनका शीर्ष नेताहरूसमेत मौन बनि उल्टै जनअपेक्षित चाहनालाई तिलाञ्जली दिने बाटोमा लाम लान्ने गरेको अनुभूत गरिँदै आइएकोछ । जुन गतिविधि आमनागरिकको भावना, चाहना प्रतिकूल हो । यसले विगतको

बाँकी दोस्रो पातोमा



# सर्वसाधारण पुनः मिटरब्याजीकै शरणमा पुग्दै !

**अनुासा थापा**

देशमा सरकार र वित्तिय संस्था भएको महसुश नहुँदा मीटरब्याजीको शरणमा पुग्दै सर्वसाधारण !

सर्वसाधारण चनाखो र राज्य जिम्मेवार नहुँदा यहाँ लाखौं सुकुम्बासी हुने देखिएका छन् । आफुसँग भएको जायजैथो गुमाउँदा करोडपतिहरु सडकपति बन्ने अनुमान लगाउन थालेका छन् । बैंक तथा वित्तिय संस्थाले कर्जा ठप्प पारेपछि मीटरब्याजी सल्बलाएका छन् । सरकारले मीटरब्याजसम्बन्धी कानुन बनाएर राजपत्रमा प्रकाशित गरिसकेको छ । तरपनि मीटरब्याजमा पैसा लिने र दिने कम रोकिएको छैन् ।

बाहिरी जिल्लामा मात्र नभएर काठमाडौँ उपत्यकामा समेत मीटरब्याजको धन्दा मौलाएको छ । मीटरब्याजीसम्म पुर्‍याउने दलालीहरु छ्यापछ्यापती भएका छन् । सोफासाभीको आवश्यकताको फाइदा उठाउने र उनीहरुलाई फसाउने कार्यले व्यापक रुप लिने देखिएको छ । अहिले बजारमा आर्थिक मन्दी छ । पैसाको अभावले सबैलाई च्यापेको छ । सहकारी भाग्दा आम सर्वसाधारण मर्कामा परेका छन् । बैंकले लामो समयदेखि कर्जा रोकेको छ ।

जसका कारण सर्वसाधारण मीटरब्याजीको शरणमा पुनर् बाध्य भएका छन् । मीटरब्याजीहरुको धन्दा फेरि मौलाएको भनि अहिले बजारमा व्यापक चर्चा चलेको छ । करोडको धितो लाखमा पास गरेर लिने, पास गर्दा लागेको रकम पनि त्यही निमुखालाई तिर्न लगाउने । दलालीलाई दिनुपर्ने पैसा छुट्टै छ । यता, पछि पैसा चुक्ता गरेपछि घरजग्गा आफ्नो नाममा फिर्ता ल्याउन पनि आफैँले पैसा हाल्नुपर्छ । यता, मासिक तिर्नुपर्ने ब्याज पनि छुट्टै छ । थोरै रकमका लागि आम सर्वसाधारणले यति धेरै पापड बेल्नुपरेको छ । दोहोरो कागज नगरिएको हुनाले कतिपयले जायजैथो नै फिर्ता गर्न चाँहँदैनन् । करोडको धितो लाखमै पचाउन पाए हुन्थ्यो भने लोभ उब्जिनु त स्वाभाविकै हो । सीधासाधी जनतालाई ललाईफकाई, अष्ठ्यारोमा परेकोको फाइदा उठाएर महगो ब्याजमा ऋण

## राजनितिक....

एकात्मक, निरंकुश, राजतन्त्र कै अवस्था भत्काउने गरेको छ । यस्तो हुनु रुपान्तरित राज्य व्यवस्था र चरणचरणको जनआन्दोलनप्रतिको उपहास त होइन भन्ने प्रश्न उठिरहेको छ । तसर्थ मुलुकको यस प्रकारको राजनीतिक अवस्था र सरकारको नेतृत्व गर्ने राजनीतिक दलका नेता देखि प्रतिपक्षको भूमिकामा रहेका सबै दलका नेताहरु गम्भीर र सचेत बन्न पर्ने स्थिति तत्काल देखिएको छ । त्यसले भोलिको राजनीतिक भविष्य र आमनागरिकका अपेक्षालाई

## संस्कृति....

सरकारले सञ्चालन गरेको भ्रष्टाचार न्यूनीकरण अभियान नरोकिने बताउदै अनुसन्धान गर्ने क्रममा भ्रष्टाचारमा संलग्न जोसुकैलाई कारवाहीको दायरामा ल्याउने दृढता व्यक्त गर्दै मन्त्री किरातीले भैरहवाको गौतमबुद्ध र पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल पूर्ण रुपमा सञ्चालन गर्न

दिने, जायजैथो खाईदिनेलगायतका काम गर्न पाईदैन ।

कानुनले दश प्रतिशतभन्दा बढी ब्याज लिन नपाउने स्पष्ट पारेको छ । ५० लाखभन्दा माथिको घरजग्गा किनवेच गर्दा पैसाको स्रोत देखाउनुपर्छ । कहाँबाट पैसा ल्याएर घरजग्गा किनिएको हो ? सरकारले यसको निधिखोजी गर्छ । उक्त रकमभन्दा कम मूल्यको घरजग्गा किन्दा स्रोत देखाउनुपर्दैन । बैंक र सहकारीबाट जजसले बेलैमा पैसा निकालेर घरमा राखेका थिए, उनीहरुले सो रकम यसरी लगानी गरेका हुन् ।

करोडको धितो ४०-४५ लाखमा पचाउन पाइने, सरकारले सम्पत्ति पनि नखोज्ने अनि महिनैपिच्छे ३६ प्रतिशतका दरले ब्याज पनि आउने । तोकिएको अवधिमा ऋण चुक्ता गरेन् भने करोडको सम्पत्ति खान पाइहालियो, कति आनन्द । जसले पैसा लगानी गर्छ, उसले सीधा आपतमा परेकासँग भेट्दैन । दलालीमार्फत काम गरिन्छ । कमिशन दिन्छु भनेर दलालीहरु खटाइएको हुन्छ ।

जेथो छ तर पैसाले फिट्टीफिट्टी परेकाहरु पनि त्यही दलालीकै पुग्छन् । ऋण दिने भएपनि खोजिदिन्छु, भन्छन् । दलालीलाई दुवैतिरबाट कमिशन आउने । विचौलियाले नै सम्पूर्ण प्रोसेस गर्छ । पैसा लिने र दिनेको त भेटै हुँदैन । पछि मालपोतमै भेट्छन् । जसलाई आफूले चिनेकै हुँदैन, त्यस्तामाथि विश्वास गरिन्छ । आपतको फाइदा उठाउने यहाँ धेरै छन् । यहाँ आपतमा सहयोग गर्नेहरु होइनन्, कमाउन खोज्नेहरु मात्रै छन् ।

चिन्दैनचिनेकोमाथि विश्वास गरेर घरजग्गा नै पास गरेर दिनुलाई के भन्ने ? भोलि कानुनले त घरजग्गा पास गरेर लैजाने नै माथि पर्छ । किन कि उसले त धितो आफ्नो नाममा ल्याइसकेको हुन्छ । यस्ता व्यक्तिको धन्दा मौलाउनुको पछाडि सरकारकै कमीकमजोरी छ । पहिले बैंकले कर्जा दिन्थ्यो, त्यही भएर सर्वसाधारणलाई धेरै सहज भएको थियो । अहिलेको अवस्था त त्यो छैन ।

६ महिनामा बैंकबाट कर्जा मिलाउँछु भनेर सोचेभैँ सजिलो छैन

सार्वजनिक निजी साभेदारी मोडलमा मन्त्रालयमार्फत मन्त्रिपरिषद् बैठकमा छिट्टै प्रस्ताव लगेर जानकारी दिए । यसैगरी मन्त्री किरातीले जनताप्रति उत्तरदायित्व अन्तर्गत दुर्गम क्षेत्रमा सहज रुपमा आवतजावत गर्न हवाई उडान सञ्चालनका लागि एयरलाइन्सले आफ्नै लगानीमा तीनवटा साना जहाज खरिद गर्न लागेको जानकारी गराउदै ल्यारक्याल लामा विवादित नभएर विवाविद बनाइएको तर्क राख्दै नेपालको कुनै पनि संवैधानिक निकायमा दोषी नठहरिएकाले लुम्बिनी विकास कोषको उपाध्यक्षमा नियुक्ति गर्नाका साथै यो जायज भएको बताए । मन्त्री किरातीले प्रकृति र संस्कृति नेपालको सुन भएको चर्चा गर्दै अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा यसलाई ब्रान्डिङ गरी प्रस्तुत गर्न सकेमा लाखौं पर्यटकको आगमन हुने विश्वास व्यक्त गरेका थिए ।

### तामाङ....

प्रदान गरेको संघले जानकारी गराएको छ ।

भन्ने कुरा सर्वसाधारणले बुभेका छैनन् । कसैलाई छोराछोरी विदेश पठाउनु छ, कसैलाई उपचार गर्न पैसा चाहिएको छ । कसैलाई त बैंकले नै कर्जाका लागि च्यापेको च्यापै होला । अनि अन्तिम विकल्प यही मीटरब्याजीहरु वने । ६ महिनामा तिरिहाल्छु भनेर लिन्छन् तर जायजैथो नै गुमाउनुपर्नेसम्मको अवस्था आउन सक्छ ।

बाध्य भएर आफ्नो सम्पत्ति छोड्नुपर्ने हुन्छ । करोडपतिहरु रोडपति बन्न क्षणिक पनि लाग्दैन भनेर त्यसै भनिएको होइन । हतारोमा निर्णय गर्दा वा एकछिन्को समाधान खोज्दा घरपरिवार नै लथालिङ्ग बन्न सक्छ । पैसा माफियाहरुको हातमा गएको छ । तर, त्यो पैसा बजारमा ल्याउन सरकारसँग कुनै योजना छैन । न पाँच सय र हजारको नोटमा प्रतिबन्ध लगाउन सक्छ न कुनै ठोस् कदम चाल्न सक्छन् ।

एकातिर राज्यले राजश्व पाउन सकेको छैन, अर्कोतिर जनता रातारात सुकुम्बासी बन्ने देखिएको छ । बैंक र सहकारी उही रफ्तारमा चल्छ भनेर सर्वसाधारणले धमाधम ऋण लिए । एउटा बैंकले टाइट गर्‍यो भने अर्को बैंकमा ऋण साछौँ भन्ने सोच ऋणीहरुको थियो । उनीहरुले ऋण लिएर घरजग्गामा लगानी गरे, गाडी किने, सेयर खरिद गरे । तर, अहिले त बजारमा व्यापक आर्थिक मन्दी छायो ।

बैंक तथा वित्तिय संस्थाले ऋण दिन त छाडि नै हाल्यो । साथै, एउटा बैंकको ऋण अर्को बैंकमा ट्रान्सफर गर्न पनि पाइएन् । धितो बेचौँभन्दा विक्दैनन्, अनि के गर्ने ? यस्ता पैसा चलाउनुपर्ने बाध्यता त सर्वसाधारणमाथि जाइलाग्यो । नेपाल राष्ट्र बैंक र अर्थ मन्त्रालयले सहज कर्जा दिने वातावरणसमेत सिर्जना गर्न सकेन् । यस्तै पारा रह्यो भने धेरै सुकुम्बासी बन्छन् ।

बजारमा मन्दी छ भन्ने कुरा प्रधानमन्त्री, उद्योग व्यवसायी र सर्वसाधारणलाई थाहा छ । तर, राष्ट्र बैंकका गर्भनर महाप्रसाद अधिकारी र अर्थमन्त्री डा प्रकाशशरण महतलाई चाँहि जानकारी छैनजस्तो छ । नत्र कुनै न कुनै एक्सन त लिनुपर्थ्यो । सरकारले दुई हजारको उक्त तामाङ चलचित्र दिवस कार्यक्रमको प्रमुख अतिथिमा वरिष्ठ गीतकार तथा नेपाल प्रज्ञाप्रतिष्ठानका कुलपति भूपाल राईले टिएफआर सम्मान पत्र प्रदान गरेका थिए । सो कार्यक्रममा स्व. जयनन्द लामा स्मृति अवार्डबाट गायक एवं सङ्गीतकार रोज मोक्तानलाई सम्मान प्रदान गरिएको थियो ।

यस्तै कार्यक्रममा विधागत रुपमा टिएफआर सम्मान प्रदान गरेको छ । जस अनुसार निर्माता विधामा भगवती मोक्तान, लेखन विधाबाट सिंहबहादुर तामाङ, निर्देशक विधाबाट डिबि दोड, नायिका विधाबाट रञ्जिता ब्योन, खलनायक विधाबाट कुईसाङ रुम्बा, नायक विधाबाट सागर घिसिङ, म्हेन्दोमाया नायिका विधाबाट रुपाएस घले, सङ्गीतकार विधाबाट निमा दोड, नृत्य निर्देशक विधाबाट निमा लामा तामाङ, पत्रकार विधाबाट सुदिन लामा दोड, गायक विधाबाट प्रकाश तितुङ, गायिका विधाबाट सुमिना

नोट निकाल्न ढिलाइ गरिरहेको छ । जसले गर्दा सीधासाधी जनता मीटरब्याजीको जालोमा फसिरहेका छन् ।

दुई हजारको नोट निकाल्नेवित्तिकै घरमा लुकाएर राखेको पैसा काम नलाग्ने हुन्छ । कि त लगेर गाड्नुपर्छ कि सरकारलाई बुझाउनुपर्छ । होइन भने पाँच लाखभन्दा माथिको सम्पत्ति खरिदबिक्री, नामसारी गर्दा स्रोत खोज्नुपर्छ । सरकारमा बस्नेहरुको हानाथापले गर्दा धेरैको घरखेत उड्ने भएको छ । सबै निकाय एकजुट भएर लाग्ने हो भने मात्रै समस्याको समाधान निस्किन्छ ।

नत्र शोषक सामान्तीहरुले अरुलाई सुकुम्बासी बनाएर कमाउँछन् । जोसँग आम्दानीको स्रोत छैन, धितो छैन त्यसलाई विगतदेखि नै बैंकले कर्जा दिँदैन । उनीहरु मीटरब्याजमै पैसा चलाउथे । तराईको घटनाले त यो कुरालाई पुष्टि गर्‍यो । पहिले तराईमा यो समस्या थियो, अहिले देशभर नै देखिएको छ । बैंक तथा वित्तिय संस्था सर्वसाधारण केन्द्रीत नवनेसम्म यो समस्या देखिरहन्छ ।

केही व्यक्तिले बैंकमा कब्जा जमाउँदा पनि यो अवस्था देखिएको छ । भाटभटेनी साहु मीनबहादुर गुरुङ्ग, दुर्गा प्रसाईलगायतले बैंकबाट कर्जा पाउँदा जनताले किन पाएनन् ? यहाँ पनि सरकारकै कमजोरी देखिएको छ । राष्ट्र बैंक र अर्थ मन्त्रालयले बैंकहरुलाई सर्वसाधारणप्रति उत्तरदायी बन्नुपर्छ भनेर सिकाउन सकेन् । जसले गर्दा सर्वसाधारणले सम्पत्तिदेखि लिएर ज्यानसमेत गुमाए ।

मीटरब्याजीले दिएको तनावका कारण तराईमा धेरैले आत्महत्या गरे । सरकारले बैंक र सहकारी खोल्न लाइसेन्स दियो तर नियमन गरेन् । सर्वसाधारणलाई सेवा दिऔँ, आपतमा परेकालाई कर्जा दिऔँ भनेर सरकारले भन्यो तर, बैंक तथा वित्तिय संस्थाले टरेनन् । सर्वसाधारणलाई मुलुकमा बैंक तथा वित्तिय संस्था भएको महसुश भएन् । सरकार छ ? भनेर प्रश्न गर्नुपर्ने अवस्था छ । राजनीति परिवर्तन भयो तर शोषकीहरु हट्न सकेनन् । भक्तपुर

लो, छार्पाकन विधाबाट अविशेक माभी, हास्य कलाकार विधाबाट गोकुल तामाङ, सम्पादक विधाबाट विश्वास भण्डारी, मेम्बर अफ दि इयर विधाबाट जोगलाल लामा, म्हेन्दोमाया निर्माता विधाबाट कान्छा लामा तामाङ र हास्य कलाकार म्हेन्दोमाया विधाबाट म्हामैन घले सम्मानित भएका छन् । पत्रकारिता विधाबाट सम्मानित भएका तेमालअनलाइनका कार्यकारी सम्पादक सुदिन दोड तामाङले यो सम्मानले मेरो पत्रकारिता यात्रालाई अझ सशक्त ढङ्गले अगाडि बढ्न र बढाउन उत्प्रेरण मिलेको बताउदै यो जिम्मेवारलाई कर्तव्यबोध गर्दै तामाङ समुदाय र तामाङ चलचित्र क्षेत्रलाई निरन्तर पत्रकारिता क्षेत्रबाट साथ दिने वाचा सहित प्रतिबद्धता पनि व्यक्त गरेका थिए । कार्यक्रममा तामाङ समुदायको चर्चित गायक-गायिकाहरुले मनोरञ्जनात्मक तवरबाट साङ्गीतिक प्रस्तुति दिएका थिए ।

## अर्थतन्त्र

## सुरक्षा कोषमा योगदान सहित आबद्धमा आकर्षण

काठमाडौँ - नेपाल सरकार सम्बद्ध सामाजिक सुरक्षा कोषमा योगदान सहित आबद्ध हुनेमा वैदेशिक रोजगारीमा जाने, गएका र विदेशमा स्वरोजगारीको आकर्षण बढेको जनाइएको छ । गत ८ चैत २०७९ बाट वैदेशिक रोजगारका लागि कोषमा आबद्ध गराउन थालिएकोमा हालसम्म कोषमा आबद्ध हुनेको संख्या भन्डै आधा पुग्न लागेको छ । सरकारले गएको ११ मङ्सिर २०७५ शुरु गरेको योगदानमा आधारित सामाजिक सुरक्षामा श्रमिकको आबद्धता थालेको हो । सुरक्षा कोषमा औपचारिक क्षेत्रका श्रमिकको आबद्ध हुने क्रम भने, २ साउन २०७६ गतेदेखि शुरु भएकामा हाल कोषमा १८ हजार २३३ रोजगारदाता र सात लाख ४६ हजार पाँच सयभन्दा बढी योगदानकर्ता आबद्ध भएका छन्। यसमा तीन लाखभन्दा बढी वैदेशिक रोजगारीमा जाने, गएका र विदेशमा स्वरोजगार रहेको सामाजिक सुरक्षा कोषले जनाएको छ । वैदेशिक रोजगारीमा जानेलाई श्रम स्वीकृति लिनुपूर्व अनिवार्य कोषमा आबद्ध हुनुपर्ने बाध्यात्मक व्यवस्था गरिएका कारण श्रम स्वीकृति लिएर विदेश जाने सबै कोषमा आबद्ध हुँदा यस क्षेत्रको हिस्सा बढेको हो।

औपचारिक क्षेत्रका श्रमिक सबैलाई कोषको योजनामा आबद्ध गराउने विषयमा सरकार, रोजगारदाता र ट्रेड युनियनको त्रिपक्षीय सहमति अनुसार कार्यान्वयनमा ल्याइएको हो। कोषको योजना कार्यान्वयनमा सरकार र रोजगारदाता जति जिम्मेवार हुनु पर्ने हो, त्यति नहुँदा औपचारिक क्षेत्रका श्रमिकका लागि आकर्षण बन्न नसकेको ट्रेड युनियनकर्मीले आरोप लगाउने गरेका छन्। संयुक्त ट्रेड युनियन समन्वय केन्द्र (जेटयुसिसी)का अनुसार कार्यक्रम कार्यान्वयनमा रोजगारदाताको नियत ठीक नदेखिएकोले पाँच वर्षमा सूचीकृत रोजगारदाता संस्था र त्यसमा काम गर्ने कर्मचारी र श्रमिकको संख्याले प्रस्ट पारेको बताइन्छ ।

देशभर न्यूनतम एक लाख रोजगारदाता प्रतिष्ठानमा ४०-४५ लाखको संख्यामा श्रमिक कार्यरत रहेकामा अहिलेसम्म १८ हजार १९९ वटा प्रतिष्ठानका चार लाख ४६ हजार योगदानकर्ता मात्रै कोषको योजनामा आबद्ध हुनुलाई उपलब्धिका रूपमा लिन नसकिने पनि बताइएको छ।

त्रिपक्षीय सम्झौताका आधारमा सजिलोका लागि औपचारिक क्षेत्रका योगदानकर्तालाई आबद्ध गराउन थालिएको बताइए पनि रोजगारदाता र सरकारले आ-आफ्नो जिम्मेवारी पूरा नगर्दा औपचारिक क्षेत्रमा काम गर्ने ठूलो संख्याका श्रमिक कोषको योजनाबाट वञ्चित रहेको बताइएको छ । सरकारले वैदेशिक रोजगारीमा जस्तै आन्तरिक औपचारिक क्षेत्रलाई पनि कोषको योजनामा आबद्ध गराउने व्यवस्थता बाध्यकारी बनाउन सके सहभागिता बढ्ने जेटयूसीसीको विश्वास छ । रोजगारदाता प्रतिष्ठानले कर्मचारी वा श्रमिकको सामाजिक सुरक्षामा आबद्ध नगर्दासम्म दर्ता नवीकरण रोक्नु पर्नेमा सरकारले नरोकेको गुनासो छ। त्यसले गर्दा अधिकांश रोजगारदाता प्रतिष्ठान अनेक बहाना बनाएर सकेसम्म कोषका योजनामा आबद्ध नहुने खेलमा रहेको बताइन्छ । त्यसरी कोषको योजनामा आबद्ध नभएका रोजगारदाता प्रतिष्ठानले सरकारद्वारा तोकिएको न्यूनतम पारिश्रमिक पनि दिन नपर्ने भएपछि सक्दो टार्ने कोशिशमा रहेको बताइएको छ ।

## सिटिजन्स र हिमाल डेन्टल बिच समझदारी

काठमाडौँ - सिटिजन्स बैंक इन्टरनेसनल लिमिटेड र धुम्बाराही, काठमाडौँस्थित हिमाल डेन्टल हस्पिटल बिच सिटिजन्स बैंकका ग्राहकहरुलाई विशेष छुट दिने समझदारी पत्रमा हस्ताक्षर भएको छ । सिटिजन्स बैंकका कार्डवाहक ग्राहकहरुले हिमाल डेन्टल हस्पिटलमा २०% सम्मको आकर्षक छुट पाउने समझदारी पत्रमा छ । त्यस कसिमको सहकार्यबाट बैंकका ग्राहकहरु लाभान्वित हुनु का साथै नगद कारोबारबाट डिजिटल कारोबार तर्फ उत्प्रेरित हुने विश्वास सिटिजनस् बैंकले लिएको छ । त्यस्तै बैंकले डिजिटल बैंकिङ्ग माध्यमहरुको पयोगलाई वढाउन र ग्राहकहरुलाई डिजिटल माध्यमबाट भुक्तानी गर्न प्रोत्साहन गर्न समय समयमा ग्राहकमैत्री सु विधाहरु सञ्चालनमा ल्याउँदै आएको छ । डिजिटल कारोबार गर्दा पाइने छुट सम्बन्धी विस्तृत विवरणहरु सिटिजन्स बैंकको वेबसाइटबाट पाप्त गर्न सकिनेछ । यस सिटिजन्स बैंक लिमिटेडले देशभर फैलिएका आफ्ना १८८ वटा शाखा, १४८ वटा ए.टि.एम. ३ विस्तार काउन्टर र ९७ वटा शाखा रहित बैंकिङ्ग ईकाईहरुबाट १६ लाख ३७ हजार भन्दा बढी ग्राहकहरुलाई आधुनिक बैंकिङ्ग पणालीबाट सेवा पदान गर्दै आएको छ ।

## सुन बोकेको गाडी एम्बुसमा पारेर लुटपाट

एजेन्सी - कंगोमा सुन ओसारपसार हुँदै गरेको गाडीमा आक्रमण हुँदा चार जनाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा दुई चिनियाँ नागरिक, एक जना सैनिक र झाइभर रहेका छन् ।

फिची क्षेत्रमा किम्बी नदी नजिकैको उत्खनन क्षेत्रबाट टीएसएम माइनिङको चारवटा गाडीमा सुन किभु प्रान्त लगिदै थियो । त्यही बेला गुडिरहेको गाडीलाई एम्बुसमा पारेर हतियारधारी समूहले आक्रमण गरेको हो ।

आक्रमणकारीहरुले गाडीमा रहेको सुनका 'पार्सल्स'हरु चोरी गरेर लगेका छन् । सो आक्रमणमा परी ३ जना घाइते भएका छन् ।

आक्रमणकारीहरु फिचीको छिमेकी क्षेत्र मनिएमबाट रहेको अनुमान गरिएको छ । कंगोको धेरै 'माइनिङ फर्म' मा चिनियाँ लगानी छ। यो क्षेत्रमा रहेको सुन खानीमा सशस्त्र समूहको निसानामा बारम्बर पर्ने गर्छ। जसकारण यहाँका स्थानीय, चिनियाँ अधिकारी र सशस्त्र समूहबीच समय-समयमा भडप हुने गर्छ।





## क्वाती : जान्नुहोस् ९ तत्वको अद्भूत स्वास्थ्य लाभहरू



श्रावणको पूर्णिमाको दिन, जनैपूर्णिमा वा गुंन्ही पुन्हीको रूपमा मनाइन्छ । यस दिन मानिसहरूले आफ्नो पारिवारिक परम्पराको रूपमा गर्ने विभिन्न कार्यहरू मध्ये क्वाती (तातो भोल: विभिन्न गेडागुडीको मिश्रणबाट बनाइएको) खानु हो । यस दिन मानिसहरूरू सूपको रूपमा पकाएको नौ प्रकारको गेडागुडीको समिश्रणबाट बनाइएको यो संयोजनको स्वाद लिन्छन् ।

विगतमा नेपारी समाजमा प्रचलित यो परम्परा आज सम्पूर्ण नेपालीहरूको पनि प्रिय खानाको रुपमा प्रचलनमा आइसकेको छ । क्वाती एक तातो सूप हो जसमा नौ प्रकारको गेडागुडी, अर्थात् मुग (मुग), सोयाबीन (भटमास), रातो किडनी बीन्स (राजमा), कालो चना (मास), कालो आँखा मटर (बोडी), फवा बीन्स (मिक्सर) को मिश्रण समावेश छ। बकुल्ला), चना/पूरा ग्राम (चना), खेती मटर (केराउ) र सेतो सिमी (सेतो सिमी)।

पौष्टिक तत्वले भरिपूर्ण भएकाले मनसुनमा सबै धान रोपेपछि, आफूलाई पुनर्जीवित गर्न किसानले क्वाती खाने गरेको पुरानो लोककथा छ । तसर्थ, क्वातीको सेवनले सांस्कृतिक महत्व मात्र नभई केही स्वास्थ्य लाभ पनि गर्छ । यहाँ, क्वाटीमा समावेश नौ प्रकारको गेडागुडीको स्वास्थ्य लाभहरू यस प्रकार छ:

१. रातो किडनी बीन्स (राजमा) विश्वास गरिन्छ कि रातो मृगौला अर्थात् राजमाले कोलेस्ट्रॉलको स्तर कम गर्ने, हृदय

रोग र स्मरण शक्तिमा सुधार गर्ने, र मधुमेह रोगीहरूको लागि पनि राम्रो हुने जस्ता धेरै स्वास्थ्य लाभहरू छन् । यो सिमीमा प्रोटीनको मात्रा प्रचुर हुन्छ, र अपचमा पनि मद्दत गर्दछ ।

एक कप पकाएको, रातो किडनी बीन्स (राजमा)मा ११५ क्यालोरी, १३.४ ग्राम प्रोटीन, १.५४ ग्राम फ्याट, ३७.१ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, ११ ग्राम फाइबर, ४.७४ ग्राम चिनी, ८७ मिलीग्राम क्याल्सियम, ६०७ मिलीग्राम पोटاسियम, ७५८ मिलीग्राम सोडियम हुन्छ ।

२. ब्याक-आइड बीन्स (बोडी)

ब्याक-आइड बीन्स प्रोटीनको पावरहाउस हो । यसबाहेक, यसले हृदय रोगहरूमा मद्दत गर्दछ, चिनीको स्तर र रक्तचाप नियन्त्रण गर्दछ, एनीमियाको उपचार गर्दछ, वजन घटाउन मद्दत गर्दछ, र प्यान्क्रियाटिक क्यान्सरको जोखिम कम गर्दछ ।

एक कप सुकेको कालो सिमीको चौथो भागमा १७० क्यालोरी, १२ ग्राम प्रोटीन, ०.५ ग्राम फ्याट, ३० ग्राम कार्बोहाइड्रेट, ५ ग्राम फाइबर, ३ ग्राम चिनी, ५५ मिलीग्राम क्याल्सियम, ५६० मिलीग्राम पोटاسियम र १० मिलीग्राम सोडियम हुन्छ ।

३. चना (चना) अन्य गेडागुडी जस्तै, चना प्रोटीन र अन्य पोषक तत्वहरूले भरिएको हुन्छ । यो मानिन्छ कि चनाले वजन घटाउन मद्दत गर्दछ, रक्तचाप स्तर, हार्मोन सन्तुलन र मधुमेह रोगीहरूको लागि राम्रो छ ।

आधा कप पकाएको चनामा १६ क्यालोरी, १० ग्राम प्रोटीन, २ ग्राम फ्याट, २७ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, ५ ग्राम फाइबर, १ ग्राम चिनी, ८० मिलीग्राम क्याल्सियम, ३१ मिलीग्राम ओटासियम र २९० मिलीग्राम सोडियम हुन्छ ।

४. सोया बीन्स (भटमास) सोया बीन्स प्रोटीन र फाइबरमा धनी हुन्छ र एक सुपर-स्वस्थवर्धक खाना हो जुन कोलेस्ट्रॉल र ल्याक्टोज-मुक्त हुन्छ । तिनीहरू संतुप्त वसामा कम छन् । यसबाहेक, सोयाबीन एन्टिअक्सिडेंट र ओमेगा-३ फ्याटी एसिडले भरिपूर्ण हुन्छ ।

एक कप पकाएको सोयाबीनमा २९६ क्यालोरी, ३१.३ ग्राम प्रोटीन, १५.४ ग्राम फ्याट, १४.४ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, १०.३ ग्राम फाइबर, ५.१६ ग्राम चिनी, १७५ मिलीग्राम क्याल्सियम, ८८६ मिलीग्राम पोटاسियम, १.७२ मिलीग्राम सोडियम हुन्छ ।

५. मुग (मुग) मुगको दानामा पोटاسियम, म्याग्नेसियम र फाइबर जस्ता पोषक तत्वहरू पाइन्छ । मुगको दानाले कोलेस्ट्रॉलको स्तर घटाएर, रक्तचापको स्तरलाई कायम राख्न र अन्य धेरै कुरा गरेर हृदय स्वास्थ्यलाई कायम राख्न मद्दत गर्दछ ।

एक कप उमालेको मुगमा २१२ क्यालोरी, १४.२ ग्राम प्रोटीन, ०.८ ग्राम फ्याट, ३८.७ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, १५.४ ग्राम फाइबर, ३.५८ ग्राम चिनी, ४८.६ मिलीग्राम क्याल्सियम, ४७७ मिलीग्राम पोटاسियम, ३४७ मिलीग्राम सोडियम हुन्छ ।

६. कालो चना बीन्स (मास) कालो चनाले धेरै स्वास्थ्य लाभहरू प्रदान गर्दछ । तिनीहरू आन्द्रा, हड्डी, प्रजनन प्रणाली, हृदय र मृगौला कार्यका लागि राम्रो मानिन्छ । यसबाहेक, तिनीहरूले कोलिक, हेमोरोइड, र कब्जियतको उपचारमा मद्दत गर्दछ । तिनीहरूले कलेजो कार्यहरू वलियो बनाउँछन्, उच्च रक्तचाप घटाउँछन्, रक्त शर्कराको स्तर कम गर्छन्, स्नायु प्रणाली सुधार गर्छन्, र अन्य धेरै स्वास्थ्यमा लाभ गर्दछ ॥

१०० ग्राम कालो चनाको

दानामा ३४१ क्यालोरी ऊर्जा, ५८.९९ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, २५.२१ ग्राम प्रोटीन, १.६४ ग्राम फ्याट, डाइटरी फाइबर १८.३ ग्राम, भिटामिन-ए २३ आईयू १%, ३८ मिलीग्राम सोडियम, ९८३ एमजी, पोटاسियम ३८ एमजी। क्याल्सियम, ७.५७ मिलीग्राम फलाम, ३७८ मिलीग्राम फस्फोरस हुन्छ ।

७. फवा बीन्स (बकुल्ला) फवा बीन्स (बकुल्ला) हड्डीको स्वास्थ्य र रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउनका लागि लाभदायक मानिन्छ । थप रूपमा, तिनीहरूले न्यूरल टयूब दोषहरू र एनीमिया र पार्किन्सन रोगहरूको लक्षणहरू रोक्न मद्दत गर्दछ । यसबाहेक, तिनीहरूले हड्डी स्वास्थ्य सुधार गर्न, वजन घटाउन मद्दत गर्न, रक्तचाप स्तर कायम राख्न, र कोलेस्ट्रॉल कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।

प्रति एक कप (१६०ग्राम) फेभ बीन्समा पोषक तत्व मानहरू १८७ क्यालोरी, ३३ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, १३ ग्राम प्रोटीन, ९ फाइबर, १ ग्राम भन्दा कम फ्याट, र धेरै अन्य जस्तै फोलेट, म्यांगनीज, तामा, फस्फोरस, फलाम, पोटاسियम, भिटामिन। भि१, जस्ता ।

८. फिल्ड मटर (केराउ) फिल्ड मटरले स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्ने असंख्य फाइदाहरू प्रदान गर्दछ । यसमा ग्यास्ट्रोइंटेस्टाइनल प्रकार्य, मेटाबोलिक र कार्डियोभास्कुलर स्वास्थ्य सुधार, र ग्लाइसेमिक सूचकांक घटाउने समावेश छ ।

एक कप मटरमा पोषक तत्वहरूको मूल्य १४०.४ क्यालोरी ऊर्जा, २६ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, १० ग्राम प्रोटीन, आहार ८.१ ग्राम फाइबर, २२८.८ मिलीग्राम हुन्छ ।

९. सेतो बीन्स (सिमी) सेतो सिमीले मांसपेशी मास बढाएर र पाचन स्वास्थ्यलाई वलियो बनाएर स्वस्थ शरीरको वजन बढाउन मद्दत गर्न सक्छ । प्रति एक कप सेतो सिमीको पोषण मानहरू २४२ क्यालोरी, १७ ग्राम प्रोटीन, ०.६ ग्राम फ्याट, ४४ ग्राम कार्बोहाइड्रेट हुन्छ ।

### अन्तर्राष्ट्रिय

## जापानी सामग्री प्रतिबन्धको माग गर्दै दक्षिण कोरियामा विरोध

काठमाडौँ । जापानले दाइची परमाणु ऊर्जा संयन्त्रको परमाणु विकिरणबाट उत्पन्न दूषित जल समुन्द्रमा फालेपछि दक्षिण कोरियाली नागरिकले विरोध गरेका छन् ।

शनिबार उनीहरूले सडकमा भेला भई नारा जुलुस गर्दै जापानको विरोध गरेका हुन् । उनीहरूले विकिरणबाट उत्पन्न पानी समुन्द्रमा फाल्न बन्द गर, सबैले जलबाट उत्पादन हुने सामानमा प्रतिबन्ध लगाउं लगायतका नारासहित आन्दोलन गरेका थिए ।

उनीहरूले कोरिया सरकारलाई जापान सरकारविरुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय अदालतमा मुद्दा दर्ता गर्न आग्रह गरेका छन् । एक हजार युवाहरूले समुन्द्र निकट क्षेत्रमा गरेको सर्वेक्षणमा ७२.४ प्रतिशत नागरिकले जापान सरकारको विरोध जनाएको बताइएको छ । त्यस्तै ७.३ प्रतिशत जनताले जापानबाट आयात हुने जलबाट उत्पन्न सामग्रीमा प्रतिबन्ध लगाउन र ६७.४ प्रतिशत दक्षिण कोरियाली नागरिकले उत्पादन बहिष्कार गर्न आग्रह गरेका छन् ।

डेढ घटाको न्यालीमा प्रदर्शनकारीहरूले राजधानी सियोलमा राष्ट्रपति कार्यालयसम्म करिब ५ किलोमिटरको यात्रा गरेका थिए । पानी फाल्न सुरु गरेसँगै जापानकै समुन्द्रमा माछा मार्नेहरू, स्थानीय र छिमेकी देशहरूले विरोध जनाएका छन् ।-(सिन्ध्वा/न्युज एजेन्सी नेपाल)

## जी २० सम्मेलनमा सी सहभागी नहुने, भारतलाई भट्का

काठमाडौँ - अर्को साता भारतको नयाँ दिल्लीमा जी २० शिखर सम्मेलन आयोजना हुदैछ । जसमा, चिनियाँ राष्ट्रपति सी चिनफिङ सो सम्मेलनमा सहभागी नहुने खवरले जी २० समूह र आयोजक भारत दुवैलाई भट्का दिएको छ ।

सम्मेलनको तयारीमा संलग्न एक पश्चिमा अधिकारीका अनुसार, ‘हाम्रो वर्षभरिको संयुक्त कामलाई भत्काउने प्रयास गरिरहेका छन् उनीहरु (चीन) । उनीहरुको अनुपस्थितिले त्यसलाई स्पष्ट पार्छ ।’

आफ्नो सट्टा सीले शिखर सम्मेलनमा प्रधानमन्त्री ली चियाङलाई पठाउने भएका छन् । चिनियाँ अधिकारीहरूले यसको जानकारी आफूहरूलाई दिइएको बताएका छन् । तर, बेइजिङले त्यसको सार्वजनिक पुष्टि गर्न बाँकी छ ।

तर सीको अनुपस्थिति सम्मेलन आयोजक मुलुक भारत र दिल्लीमा आयोजना हुनलागेको यो बहुपक्षीय भेलाका लागि ठूलो भट्का हुनेछ । जी २० ले विश्वको सबैभन्दा ठूलो लिडरसिप फोरमको हैसियत निर्माण गरेको छ । त्यो हैसियतलाई पनि सीको अनुपस्थितिले धक्का दिनेछ । युक्रेन युद्ध र धनी तथा विकासशील मुलुकबीच खर्च बाँडफाँटजस्ता विषयमा भएको असहमतिका कारण स्वास्थ्य सेवादेखि जलवायु परिवर्तनसम्मका विषयमा संयुक्त निष्कर्ष खोज्ने महिनाैको प्रयास असफल भएपछि, सीले सम्मेलनमा सहभागी नहुने निर्णय लिएका हुन् ।

केही भारतीय विश्लेषकहरु भारतले आयोजना गर्न लागेको कार्यक्रम चीनले विथोल्न चाहेको बताउँछन् । ‘लगभग सबै मुद्दाहरुमा चीन सहमतिको प्रमुख विपक्षी रहँदै आएको छ,’ भारतीय थिंक ट्यांक अनन्त आस्पेन सेन्टरकी प्रमुख कार्यकारी इन्ड्रानी बाग्ची भन्छिन् ।

चीनका कुनै पनि राष्ट्रपतिले जी २० शिखर सम्मेलनमा सहभागी नहुने निर्णय गरेको यो पहिलो पटक हो । यो सामाजिक वा आर्थिक विरोधाभाषका माफ्न पनि विश्वका शक्तिशाली मुलुकहरुबीच सहमति खोज्न स्थापना भएको समूहका लागि सबैभन्दा ठूलो असफलता हो । प्रधानमन्त्री ली चीनका दोस्रो सबैभन्दा वरिष्ठ नेता तथा सीका दाहिने हात हुन् । तर, सीको अनुपस्थितिले जी २० को ‘दिगोपन र सफलता’माथि प्रश्न उब्जाइदिएको एटलान्टिक काउन्सिलस्थित जिओइकोनोमिक्स सेन्टरका निर्देशक जोस लिप्स्की बताउँछन् ।

‘जब जी २० बोल्छ, के उनीहरु चीनको सहमति बिनाे बोलिरहेका छन् ? उदाहरणका लागि ऋण पुनर्संरचनाका विषयमा,’ लिप्स्की भन्छन्, ‘यो जी २० को भविष्य र अस्तित्वमाथिकै खतरा हो ।’

जी२० का सुरुवाती दुई शिखर सम्मेलन २००८ र २००९ मा आयोजना गरिएको थियो । विश्वव्यापी वित्तीय संकटको सामना संयुक्त रुपमा गर्ने उद्देश्यमा ती सम्मेलन केन्द्रित थिए । त्यसपछि यसलाई विश्वको उदाँउदो र प्रमुख अन्तर्राष्ट्रिय निर्णयकर्ता समूहका रुपमा प्रशंसा गर्न थालियो । जसमा चीनको नेतृत्वमा रहेका विकासशील मुलुकहरुको बढ्दो महत्व र आर्थिक प्रभाव पनि भत्किएको थो ।

२००९ को सम्मेलन आयोजना गरेका बेलायती प्रधानमन्त्री गोर्डन ब्राउन्ले यसलाई ‘विश्व एक ठाउँमा आएको’ भने । तर, २०१४ मा क्रिमिया टुक्याएसँगै रुससँग पश्चिमको सम्बन्ध बिग्रियो । अघिल्लो वर्ष युक्रेनमा उसले आक्रमण गरेपछि त जी २० को एकता पनि भंग भयो । अर्कोतिर पिछ्ल्ला वर्षहरुमा अमेरिका र चीनबीचको बढ्दो तनावले विकसित र विकासशील मुलुकहरुबीचको दरार अझ चौडा भएको छ ।

२०२२ को वाली शिखर सम्मेलनमा अनपेक्षित रुपमा जी २० संयुक्त वक्तव्य जारी गर्न सहमत भएको थियो । तर, यस वर्ष भारतको नेतृत्वमा भएका छलफलहरुमा भने युक्रेन युद्धलाई लिएर पश्चिमा मुलुक र रुस-चीनबीच मिलाउने नसकिने फाटो देखा परेको छ ।

यसपटक जी २० का विदेशमन्त्री, अर्थमन्त्री र अन्य अधिकारीहरुबीच भएको वार्तापछि भारतले सबै सदस्य सहमत हुनेगरी एउटा पनि संयुक्त वक्तव्य जारी गराउन सकेन । युद्धका विषयमा पश्चिमाहरूले प्रस्तुत गरेको भाष्यलाई चीन र रुसले स्वीकार गरेनन् । सीको अनुपस्थितिबारे सोधिएको प्रश्नमा चिनियाँ विदेश मन्त्रालयले शुक्रबार उपयुक्त समयमा यसबारे जानकारी दिइने बतायो । कतिपय विश्लेषकहरु सम्भवतः चीनले सुरुमा जी २० लाई आफ्नो भूराजनीतिक प्रभाव बढाउने माध्यमका रुपमा हेरे पनि यो समूह अहिले आफ्नो लागि चुनौती ठान्न थालेको तर्क गर्छन् ।

अमेरिकासँग चीनको सम्बन्ध बिग्रिँदै जाँदा जापान, दक्षिण कोरिया, जर्मनी र अन्य युरोपेली मुलुकले चीनप्रति कठोर नीति अवलम्बन गर्दैछन् । ‘गएको दशकमा जी २० का थुप्रै मुलुकले चीनप्रतिको अडानलाई कठोर तुल्याएका छन्,’ कार्नेगी चाइनाका निर्देशक पौल हेन्ले भन्छन्, ‘सीका लागि यो भीड कठिन छ ।’

अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेनले बिहीवार सी सहभागी हुने आशा व्यक्त गरेका छन् । सीको अनुपस्थिति बाइडेन र पश्चिमा अधिकारीहरूका लागि अवसर पनि बन्न सक्छ । बाइडेनका राष्ट्रिय सुरक्षा सल्लाहकार जेक सलिभानले गत महिना भनेका थिए, ‘बाइडेनले नयाँदिल्ली शिखर सम्मेलनलाई अमेरिका र मन मिल्ने साफ़ेदारहरूका लागि संयुक्त प्रस्ताव अघि सार्ने अवसरका रुपमा हेर्नुभएको छ ।’ जी २० मा सीको अनुपस्थितिको योजना गत साता ब्रिक्स शिखर सम्मेलनमा उनको सहभागिताभन्दा बिल्कुल विपरीत छ। सीले ब्रिक्स विस्तारको नेतृत्व गरी अहिले सो समूहका सदस्यको संख्या ११ पुगेको छ। जसलाई बेइजिङले जी २० को प्रतिद्वन्द्वीका रुपमा हेर्छ।





“मातृभाषाको उन्नति नगर्ने जातिको पतन र विनाश हुन धेरैबेर लाग्दैन ।”  
- बाल गंगाधर तिलक

“नारी मात्र पुरुषको पत्नी होइनन्, उनी राजनीतिक नेता, कार्यकर्ता पनि हुन् ।”  
- कृष्णकाया

## सम्पादकीय

### नेपाल र नेपाली कै निम्ति दुर्भाग्य

संघीय मुलुक नेपालको भूबनोट नै तुलनात्मक रूपमा निकै असहज अर्थात् चारैतिर हिमाल, पहाड, भिरालो-ओरालो किसिमका छन् । यसले विकास कार्यमा स्वाभाविक तवरले असर र बाधा पुर्‍याउने गरेको छ । यही सेरोफेरोमा राजनीतिक दल सम्बद्ध विशेष गरी नेता भनौं राज्य सरकारकोसमेत नेतृत्व गर्ने अवसरबाट कहिल्यै नछुट्ने शासकहरू राष्ट्र, राष्ट्रियता, जनजीवीका, जनसरोकारका सवाल केवल देखावटी र कथित हुने गरेको ठोस प्रमाण विगतमा मात्र नभइ वर्तमानमा पनि जस्ताको तस्तै छ । जब-जब राजनीतिक दल सम्बद्ध नेताहरू सत्ता बाहिर हुन्छन्, तब-तब खरो राष्ट्रवादी, देशभक्ति, जनप्रेमी, समान अवसरसँगै समानुपातिक समावेशी, धर्म निरूपेक्षतावादी, अस्तित्व र पहिचानका पक्षपाती हुन कहिल्यै पछि हुँदैनन् । तर यथार्थमा त्यस्ता उच्च विचार र प्रतिबद्धता सरकारको नेतृत्व गर्न पुग्दासम्म एउटा कहानी मात्र बन्न पुग्छ । यस्तो परिस्थितिको सामना आमनेपाली नागरिकले पटकपटक प्रत्यक्ष अनुभूत गरिसकेका छन् । यस्तो हुनुको मुख्य कारण के हो भन्ने तर्फ एक पटक घाँत्विले हो भन्ने, सरल रूपमा उत्तर आउँछ, उनीहरूको त्यो भनाई, प्रतिबद्धता आमनागरिकको आँखामा भ्रम सिर्जना गर्ने खेती मात्र हो नकि, उनीहरू जसरी पनि सत्तारोहण गर्ने अनि आफ्नो बोलीबचनलाई तिलाञ्जली दिई स्वार्थ पूर्तिमा लाग्न हो भन्ने तर्क रहेको सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ । यसर्थ राजनीतिक दल सम्बद्ध नेता तथा सत्तासिन दलीय सरकारको नेतृत्व गर्ने शीर्ष नेता देखि सरकार विपक्षी जो कोहीले आफ्नो बचन बद्धतामा केन्द्रित रही नागरिक, राष्ट्रको सेवा, सुविधा, विकास, समृद्धिलाई निस्वार्थ रूपमा अगाडि बढाउन किञ्चित पनि चुक्नु हुन्न भन्ने दृढतालाई प्राथमिकतामा राख्नै पर्दछ । यसै प्रसंगमा, यसै साता उत्तर तर्फको छिमेकी राष्ट्र चीन सरकारले सार्वजनिक गरेको आफ्नो देशको राजनीतिक तथा प्रशासनिक नक्सामा भू-परिवेष्ठित मुलुक नेपालको चुच्चे नक्सा नसमेटेकोमा खेलावैला मच्चिएको अवस्था छ । यसबारे तत्कालीन र वर्तमान सरकार कस्को कमी कमजोरी हो ? जबकि तत्कालीन सरकारले संघीय संसदबाटै संशोधन पारित गरी राजपत्रमासमेत प्रकाशित गरेको संशोधित नक्सा बारे छिमेकी राष्ट्र चीनलगायत अन्तराष्ट्रिय जगतलाई जानकारी नगराइकै कारण त्यसो गरिएको हो वा अन्य कारणले नेपालको चुच्चे नक्साले मान्यता नपाएको हो भन्ने बुझ्न जरुरी छ । यो सवाल अत्यन्तै गम्भीर र गहन भएकाले वर्तमान सरकारसमेत संवेदनशील बन्नै पर्ने देखिन्छ । यस विषयमा सरकार कै कमजोरी हो भने पनि कुटनीतिक रूपमा छलफल र परामर्श गरी छिमेकी राष्ट्र चीनद्वारा सार्वजनिक गरेको नक्सामा संघीय नेपालको सार्वभौमसत्ता संघीय संसदबाट संशोधन गरी प्रकाशनमा ल्याइएको सो नक्सा शीघ्रातिशीघ्र समेट्ने तर्फ पहल गर्नु अत्यावश्यक छ । यदि त्यसो नगरिएको खण्डमा सार्वभौसत्ता सम्पन्न संसदकै अपमान हुने निश्चित छ । यस्ता किसिमको हेपाहा प्रवृत्ति कहिले छिमेकी इन्डियाले त कहिले चीनले गर्नु नेपाल र नेपाली कै निम्ति ठूलो दुर्भाग्य हो भन्दा अन्यथा नहोला कि !

नेपाल आर्मी, इण्डियन आर्मी, ब्रिटिस आर्मी, सिंगापुर प्रहरीलगायत विभिन्न शारीरिक फिटनेशको लागि हामीलाई सम्झनुहोस् ।



**MASTER RAJESH RAI**  
Owner/Training Director

**GURKHA FITNESS & EDUCATION CENTRE**

Seti Badh Marga Deep-16, Pokhara

+ 977 - 61 - 442292, 442293  
+ 977 9803370473

E-mail : [rairajesh56@yahoo.co.uk](mailto:rairajesh56@yahoo.co.uk)  
[www.facebook.com/gurkhatraining](http://www.facebook.com/gurkhatraining)



## बेइजिङ जान दाहालले जब न्युयोर्कको बाटो रोजे

विष्णु रिजाल

प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल २०२३ सेप्टेम्बर १६ अर्थात् भदौ ३० गते संयुक्त राष्ट्रसंघको महासभामा भाग लिन अमेरिका जाने र पाँच दिनपछि सेप्टेम्बर २१ म त्यहीँबाट सीधै चीन पुग्ने कुरा सार्वजनिक भएको छ। प्रधानमन्त्रीको कार्यभार सम्हालेको नौ महिनामा सीमा जोडिएको उत्तरी छिमेकीको भ्रमणमा जान दाहालले अमेरिकाको बाटो रोज्नुभएको छ। चीनले बोआओ फोरममा बोलाउँदा त्यसलाई वेवास्ता गरेर भारतबाट निम्तो पखेर भए पनि पहिलो विदेश भ्रमण गर्नुभएका प्रधानमन्त्री दाहालले चीन जानका लागि छनोट गरेको बाटो, यसवीचमा सरकारले अभ्यास गरेको विदेश सम्बन्ध, सरकारका प्राथमिकता र रुचिहरूले राम्रो संकेत गरिरहेका छैनन्। यसबाट स्वाभाविक रूपमा प्रश्न खडा भएको छ- के नेपालले आफ्नो विदेशी नीति परिवर्तन गर्न लागेको हो?

भारत र चीन हाम्रा छिमेकी छन्। जनसंख्या, भूगोल, अर्थतन्त्र र सैन्य शक्तिका हिसाबले ती दुवै हामीभन्दा विशाल छन्। धेरै अर्थमा चीन अधि भए पनि कतिपय सन्दर्भमा ती दुईका बीचमा तित्त प्रतिस्पर्धा छ। उनीहरूका बीचमा सीमा समस्या छ, अन्तर्राष्ट्रिय गठबन्धनमा समस्या छ, बुफाइमा समस्या छ, प्राथमिकता टकराएका छन्। यसका बावजुद सहकार्य पनि छ, आपसमा ठूलो व्यापार छ, सीमावारे सैन्य कमान्डर तहमा वार्ता जारी छ, उच्चस्तरीय भेटघाट पनि जारी छन्। चीनको बढ्दो शक्तिबाट त्रस्त भारतले त्यसलाई कम गर्नका लागि कैयौँ चिनियाँ उत्पादनमा प्रतिबन्ध लगाएको छ। यी सबै कुरासँग हाम्रो लिनु-दिनु छैन। हामीले ख्याल गर्नुपर्ने कुरा यति मात्र हो- उनीहरूबीचको टकरावमा कहिकैतै नेपाल नपरोस् र त्यसका बाछिटा नेपालसम्म नआइपुग्नु।

इतिहासमा भारत र चीनबीच युद्ध हुँदा पनि हामी पुथक रथ्यौँ। मिल्नका लागि पनि, लड्नका लागि पनि भारत र चीनका बीचमा नेपाल रहनु पर्दैन। किनभने, उनीहरू स्वयम् सीमा जोडिएका छिमेकी हुन्। हामी नभए यी दुवै राष्ट्रको दानापानी चन्दैन भन्ने भावना पनि त्रुटिपूर्ण छ। बरु, उनीहरूबीच मित्रता हुँदा हामीले लिपुलेकमाथिको त्रिदेशीय अधिकारबाट विमुख हुने गरी सम्झौता भएको छ, जसलाई नेपालले प्रतिवाद गर्नुपरेको छ।

यस सन्दर्भलाई ध्यानमा राखेर हामीले चीन र भारतबीच सन्तुलित मात्र होइन, ती दुई देशको मनोविज्ञानलाई समेत ख्याल गरेर कदम चाल्नुपर्छ। भारत र चीन दुवैसँग हाम्रो विशिष्ट सम्बन्ध छ, मौलिक कारोबार छ। हामीले चाहेर

वा नचाहेर पनि यी दुई मुलुकबीच सन्तुलन कायम नराखी सुखै छैन।

हाम्रो सरकारका गतिविधिहरू हेर्दा नेपालले यस्तो सन्तुलन गुमाउँदै गएको त होइन भन्ने प्रश्न खडा भएको छ। एकातिर मात्र ढल्कँदा पर्ने त्यसका बहुआयमिक असरहरूका बारेमा सरकार सचेत देखिँदैन। सरकार त आउँछन्, जान्छन्। तर, राष्ट्रको मूल नीतिमा दीर्घकालीन रूपमा असर पर्ने गरी तत्कालीन स्वार्थसिद्ध गर्न पाइँदैन।

हाम्रो छिमेकमा चीन र भारत भएकाले विश्वभरमै उनीहरूका बीचमा प्रतिस्पर्धा होला भन्ने लागे पनि अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा त्यस्तो छैन। प्रतिस्पर्धा चीन र अमेरिकाबीच छ। चिनियाँहरूको दिमागमा केही वर्षयता अमेरिका मात्र छ। हरेक क्षेत्रमा अमेरिकालाई कसरी जित्ने भन्ने प्रतिस्पर्धामा उनीहरू तल्लीन छन्। नेपालभन्दा धेरै टाढा रहेको अमेरिका यस्तो बेलामा नेपालमा धेरै सक्रिय हुँदा चीनको मनमा स्वाभाविक रूपमा चिसो पसेको छ। मिलेनियम च्यालेन्ज कर्पोरेसन (एमसीसी) परियोजनाका नाममा भएको अति राजनीतिकरणले हामीलाई पटकै फाइदा गरेको छैन। कांग्रेस र माओवादीको सरकारले हस्ताक्षर गरेको परियोजनालाई केपी शर्मा ओली प्रधानमन्त्री हुँदा अधि बढाउन खोज्दा तत्कालीन नेकपाभित्रकै नेताहरूले अवरोध सिर्जना गरे। त्यति मात्र होइन, चीनसँग निकट देखिन र ओलीको दुरी बढाईदिनका लागि हामी जसरी पनि रोक्छौँ भनेर चिनियाँहरूको अतिरिक्त विश्वास जित्ने मौकाका रूपमा त्यसलाई दुरुपयोगसमेत गरे। तर, जब पछि अदालतको प्रयोग गरेर ओलीलाई सत्ताच्युत गरे, उनीहरू स्वयम्ले एमसीसीलाई सहर्ष पारित गराए। यस्तो दोहोरोपनले ती नेताहरूको विश्वसनीयता मात्र खतम भएन, मुलुकको प्रतिष्ठामाथि नै प्रश्न खडा भएको छ।

त्यसयताका गतिविधिहरूलाई हेर्ने हो भने नेपाल नजानिँदो तरिकाले शक्ति राष्ट्रहरूको क्रिडास्थल बन्दै गएको अनुभूति आम नागरिकमा हुँदै गएको छ। किनभने, हामीले प्राथमिकता दिनुपर्ने सम्बन्ध छिमेकीहरूसँगै हो। हाम्रो इतिहास, भूगोल र वर्तमानले हामीलाई सन्तुलित भएर अधि बढ्न निर्देश गरिरहेको छ। पुष्पनारायण शाहले भनेभैँ अझै पनि हामी दुई ढुंगाको तरुलभन्दा माथि उठ्न सकेका छैनौँ। यस्तो बेलामा हाम्रा प्रधानमन्त्री बेइजिङ जानका लागि न्युयोर्कको बाटो रोज्नुहुन्छ। म अमेरिकाको बाटो भएर आउँछु भनेपछि चीनले सीधै नआऊ त भन्न मिल्ने होला तर कुटनीतिमा त्यसको के अर्थ लाग्छ भन्ने कुरा तेस्रो पटक प्रधानमन्त्री भएको नेताले राम्ररी बुझ्नुपर्ने हो।

सम्भवतः चीनले सुरुमा ‘अमेरिका र चीनका बीचमा सीधा हवाई सम्पर्क कम छ, त्यस मितिमा टिकटको समस्या हुन्छ होल’ भनेर भइ तरिकाले आफ्नो कुरा पुर्‍याए जस्तो लाग्छ। तर, जब पाहुनाले नै भनिसकेपछि तत्कालै प्रतिक्रिया नजनाउने चिनियाँ परम्परालाई ख्याल गरेको देखिएन।

हाम्रा प्रधानमन्त्री राष्ट्रसंघको महासभामा जानुपर्ने खास कुनै कारण छैन। अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेनसँग तस्वीर खिचाउन र ‘म पुरानो माओवादी होइन, एसीसी पारित गराएँ नि’ भन्नेबाहेक उहाँको अर्को कुनै उद्देश्य देखिँदैन। हुन त हेर्नकै लागि भए पनि लावाल्स्कर बोकेर प्रधानमन्त्री दाहालले हालै इटालीको पनि भ्रमण गर्नुभएको छ। प्रधानमन्त्रीका रूपमा एकपटक राष्ट्रसंघलाई सम्बोधन गरौँ भन्ने हो भने पनि उहाँले पहिल्यै गरिसक्नुभएको छ। लिखित भाषण पढ्नका लागि समय र रकमको खर्च नगर्दा फरक पर्ने थिएन। चीन जानुपूर्व अमेरिका जानु र त्यतैबाट बेइजिङ आउनु त भन्नु असान्दर्भिक छ। काशी जान कुतीको बाटो प्रयोग गर्नु आफैँमा उल्टो काम हुन्छ।

हामीले भारत र चीनसँगकै सम्बन्ध र सहकार्यलाई विशेष जोड दिनुपर्छ। आपसमा भएका समस्याहरू बसेर समाधान गर्ने, भएका सम्झौता कार्यान्वयन गर्ने, नयाँ आइपर्ने समस्याहरूलाई त्यही रूपमा ग्रहण गर्ने र आम नागरिकले अनुभूति गर्ने गरी हाम्रो सम्बन्धलाई सहजीकरण गर्ने काममा सरकार लाग्नुपर्छ। तर, वर्तमान सरकार चाहिँ भइरहेको सम्बन्धलाई पनि खल्बल्याउने बाटोमा अग्रसर देखिएको छ। कुनै समस्या आएमा आँखा चिम्म गरेर समाधान खोज्न सकिँदैन। भारतले संसद भवनको मुरलमा नेपाली भूभाग राख्दा नेपाल सरकारले देखाएको रवैयाबाट यो सरकार कति त्रस्त छ भन्ने देखाउँछ। भारतसँग खुल्ला सीमा छ। दुई देशका नागरिकका बीचमा जनस्तरमै दैनन्दिनको सम्बन्ध छ। त्यस सम्बन्धलाई सहजीकरण गर्न पनि हाम्रो सरकारले सकिरहेको छैन। केही दिनअघि म हाम्रो पश्चिमी नाका गड्ढाचौकी पुगेको थिएँ। पारीपट्टि भारतले बकाइदा आफ्नो प्रशासनलाई व्यवस्थित गरेको छ, एक्सरे मेसिनहरू राखेको छ, प्रहरी तैनाथ छ। नेपालबाट प्रवेश गर्नेहरूको परिचय-पत्र हेर्छ, जाँच गर्छ, शंका लागेमा मेसिनमा हालेर पनि हेर्छ र त्यसपछि मात्र जान दिन्छ। तर, नेपालतर्फ आउँदा चाहिँ केही पनि गर्नु पर्दैन, खुस्रुखु आउन मिल्छ। त्यसैगरी, नेपाली सवारी साधन भारततर्फ लैजानुपरेमा काठमाडौँस्थित भारतीय दूतावासबाट अनुमतिपत्र लिनुपर्छ,

जबकि भारतीय सवारी साधन नेपाल ल्याउनुपरेमा हाम्रो भन्सारमा पर्ची काटेमा पुग्छ। यसरी देखिने खालका कुरामा पनि हाम्रो सरकारले ध्यान पुर्‍याउन नसक्दा नेपालीको मन कटक खान्छ।

एकातिर हामी ठूलूला कुरा गर्छौँ, नेपाल-भारत सम्बन्धलाई नयाँ उचाइ दिने कुरा गर्छौँ, कतिपय अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चहरूमा मिलेर जाने प्रतिबद्धतामा हस्ताक्षर पनि गर्छौँ। अर्कातिर आफ्नै नागरिकले दिनदिनै भोगिरहेका समस्याहरूका बारेमा कति पनि ध्यान दिँदैनौँ। अझ अहिले पनि परराष्ट्रमन्त्री नै त्यही कञ्चनपुरकै सीमावर्ती क्षेत्रबाट निर्वाचित हुनुहुन्छ। भारतसँगको सम्बन्धले उचाइ लिँदै गर्दा, सर्वसाधारण नागरिकको आँखामा समेत बिफाएका यस्तो दृश्य सच्याउन अलिकति पहल गर्दा केही ठोस काम गरेको ठहर्छ।

नेपालले असंलग्न परराष्ट्र नीति अवलम्बन गरेको छ। त्यसैले नेपाल कुनै अन्तर्राष्ट्रिय गठबन्धन वा शक्ति राष्ट्रको पक्षधर हुनै सक्दैन। हाम्रो इतिहास, भूगोल र संविधानले नै हामीलाई बाटो स्पष्ट पारिदिएको छ। यस्तो बेलामा कुनै एक राष्ट्रलाई खुसी पार्न अर्को राष्ट्रलाई वेवास्ता गर्ने गल्ती नेपालले गर्नु मिल्दैन।

कतिपय राष्ट्रहरू अब असंलग्न विदेशी नीति त्याग्नुपर्छ भन्ने मान्यतामा पुगेका छन्। असंलग्न आन्दोलनको नेता राष्ट्रका रूपमा रहेको भारत स्वयम् अब यस अवधारणालाई त्यागेर अन्तराष्ट्रिय राजनीतिक तथा सामरिक गठबन्धनहरूमा संलग्न छ। तर, अरुले घोडा चढे भनेर हामी मुढा चढ्न मिल्दैन। नेपाल जस्तो मुलुकले आफ्नो स्थापित मान्यता र आधारहरू भत्काएर भविष्यलाई नै संकटमा पार्ने कुरा सोच्न पनि मिल्दैन। हाम्रो सबैसँग मित्रता छ, कसैसँग शत्रुता छैन। तर, अरु कतिपय राष्ट्रहरू यस अवस्थामा छैनन्, जन्मजात समस्यामा छन्। उनीहरूले कोल्टे फेर्ने कुरा हामीसँग कुनै पनि दृष्टिले मिल्दैन।

तसर्थ, हामीले क्षणिक प्रभाव, स्वार्थ र योजनामा आफ्नो स्थापित विदेश नीतिमा तल-माथि गर्न पाइँदैन। यसै पनि नेपालको विश्वसनीयता घट्दै गएको छ। उदारवादलाई सिद्धान्त मान्ने कांग्रेसको अर्थमन्त्री र परराष्ट्रमन्त्री भएको र कांग्रेसकै नीतिमा सरकार चलि रहेको बेला पनि खुम्चिएको वैदेशिक सहायता र ऋणले हामीलाई चेतावनी दिइरहेकै छ। यस्तो बेलामा राष्ट्रिय आवश्यकता र औचित्यबाहेकका पार्टीगत र व्यक्तिगत स्वार्थबाट विदेश नीति सञ्चालन गर्न खोज्दा त्यो भयानक भूल मात्र हुन्छ।

(विष्णु रिजाल नेकपा एमालेका

## पाठक मन्थन

### उपयोगी, सहयोगी र सूचनामूलक

श्रीसम्पादकज्यू,

हामी सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक अखबारको नियमित पाठक, शुभेच्छुक, ग्राहक हुनुको नाताले केही हाम्रो धारणा प्रेसित गरेका छौँ, हामीलाई आशा एवं विश्वास छ, थोरै भएपनि स्थान पाउने नै छौँ । सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक अखबारको हामी धेरै निकट भएको व्यहोरा त बताई सकेका छौँ । त्यसै सन्दर्भमा जति पनि प्रकाशन पाठ्य सामग्रीहरू छन्, ती सबै अत्यन्तै उपयोगी, सहयोगी र सूचनामूलक भएको हामीले ठम्याएका छौँ । त्यस्तैगरी देशमा हुने साना-ठूला भ्रष्टाचारजन्य गतिविधि देखि उत्पीडित, उपेक्षित, वर्ग, समुदाय, क्षेत्रसमेतको यथार्थ बारे प्रकाश पाउँ आएको छ । त्यसका लागि पनि सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक अखबारको साहासिक र परिवर्तित कार्यप्रति हामी अति नै खुशी छौँ भन्ने कुरा पनि स्मरण गराउँदै आगामी दिनमा अझै स्तरीयता कायम गर्दै नागरिकको सेवा, सुविधा देखि आवश्यक गतिविधि बारे उपयोगी अनि सुझाव र समाधानको कार्यमा सधै सदैव आफ्नो कर्तव्य निर्वाह गर्न सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक अखबार कहिल्यै पछि नपरोस भन्ने शुभेच्छा प्रकट गर्दै आफूलाई हमेशा हमेशा उपल्लै खुडकिलामा उभ्याउन सक्ने क्षमता पूर्ण रूपमा विकास गर्न सकोस भन्दै निरन्तर हामी सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक अखबारको शुभेच्छुक बन्न पाइरहौँ ।

-अम्बर लिम्बू- फुडलिङ, ताप्लेजुङ, कविन्द्र चाम्लिङ - मभुवा, खोटाङ, गगन धिमाल - पथरी शनिश्चरे -१, मोरङ, भूमक लेप्चा- फिक्कल, इलाम, हर्ष जेरोङ-माने भन्ज्याङ-५, ओखलढुंगा ।

### उचित मूल्यांकन नहुनु दुःखद पक्ष

श्री सम्पादकज्यू

हामी अत्यन्तै बेखुशी छौँ किनकि, सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिकाको यति लामो यात्रामा पनि क श्रेणीमा नपरेको अवस्थामा हो । हुन त, सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिकाले आफ्नो धर्म अनुरूप कर्तव्य निर्वाह राम्रै गरिरहेको छ भन्ने लागेको छ, हामीलाई तर, नियमक भनौ या पत्रपत्रिका मापन गर्ने संस्थाको नजरमा भने त्यस्तो राम्रो नदेखिएकै कारण उच्च मूल्याङ्कन हुन नसकेको हो या आफ्नो निष्पक्षतालाई यताउता गर्न नसकेर सच्चा र सही परिणाम आउन नसकेको हो कि भन्ने जिज्ञासा हामीलाई उत्पन्न गराएको छ । जबकि, सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिका बि.स. २०५६/५७ साल तिरै ख श्रेणीमा भएको सुसमाचार पढ्ने अवसर मिलेको थियो । त्यस अनुपातमा हाल ०८० सालमा फड्को मार्नु नै पर्ने थियो, त्यो अहिलेको परिणामले नदेखिएकोमा हामी त्यस सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिकाको नारी पाठकहरू रमाइलो नमानि रहेका छौँ । करिब ३१ वर्षको लामो यात्रामा उक्लिन लागेको त्यस सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिकाले त्यतिका पेशागत मूल्य मान्यता र पत्रकारिताको धर्मलाई पूर्ण रूपमा आत्मसात् गर्दासमेत उचित मूल्यांकन नहुनु दुःखद विषय हो । अतः त्यस तर्फ सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिकाले आफ्नो धर्म, कर्मलाई कहिल्यै नछाडोस्, धन्यवाद !

- अरुणा खम्बू-अनामनगर, काठमाडौँ, कृष्णा देवी गुरुङ-रातमाटे, पाखरा, गरिमा थापामगर -रत्ननगर, चितवन, धनमाया तामाङ, - ककनी, नुवाकोट, भरना माभी- प्रकाशपुर, सुनसरी ।



# लाइसेन्समा बिचौलियाको अन्त्य कहिले ?

**रुषा थापा**

अहिले पैसा र पहुँचको आडमा सवारीसाधनको लाइसेन्स पन्ध्र दिनभित्र निकाल्न सकिन्छ । तर, जो व्यक्तिसँग न त पैसा छ न पहुँच उसले लिखित, मौखिक पास गरेको तथा सरकारलाई राजस्व बुझाएको रसिद हुँदा समेत दुई वर्षसम्म पनि लाइसेन्स पाउँदैन ।

यातायात कार्यालय तथा डाइभिड सेन्टरमा दलालीहरु ३५ देखि ५० हजार दिनुस् हामी एक महिनाभित्र लाइसेन्स हातमा भन्छौं भन्छन् । कतिपयले डेढ लाख रुपैयाँसम्म तिरेर एक हप्ताभित्र लाइसेन्स निकालेको पनि सुनिन्छ ।

यसरी यातायात कार्यालयका कर्मचारी, डाइभिड सेन्टर तथा दलालीहरुको मिलेमतोमा यस्तो कार्य हुदै आइरहेको छ । अहिले पनि पैसा र पहुँच हुनेले लाइसेन्स लिनका लागि लिखित, मौखिक दिनुपर्दैन, टायल पास गर्नुपर्दैन । उनीहरुले पैसा दिएपछि सबै काम दलालीहरुले गर्छन् ।

यसरी यी दलालीहरुले महिनामै तीनदेखि पन्ध्र लाख रुपैयाँसम्म आम्दानी गर्छन् । सरकार भने आम सर्वसाधारणलाई लाइसेन्स दिनका लागि कानून कसिलो बनाएभै गर्छ, तर दलालीहरूसँग पैसा खाएर लाइसेन्स दिदन्छ ।

दलालीहरुले लिने यस्तो रकम कार्यालयका प्रमुखदेखि विभागका हाकिम र मन्त्रालयका मन्त्री समेतलाई बाँड्नुपर्ने बताइन्छ । अहिले पनि पैसा र पहुँच नभएका व्यक्तिहरुले लिखित, मौखिक, टायल पास गरेर राजस्व बुझाएपनि तीन वर्षदेखि लाइसेन्स पाएका छैन ।

यातायात व्यवस्था विभागका महानिर्देशकले हरियो रसिदमा हस्ताक्षर गरेको तीन दिनभित्र सवारीसाधनको लाइसेन्स पाइन्छ । यसले राजनीतिक पहुँच भएका व्यक्तिहरु विभागका महानिर्देशकलाई हस्ताक्षर गर्न लगाएर पनि लाइसेन्स लिइरहेका छन् ।

भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्री प्रकाश ज्वालाले आफ्ना आफन्त तथा कार्यकर्ताको लाइसेन्स तुरुन्तै निकालिदिन पहिला विभागका महानिर्देशकलाई दबाव दिनु गर्थे । सवार ीसाधनको लाइसेन्स छिटो निकाल्न कि त मन्त्री, कि महानिर्देशक, कि कर्मचार ीसँग चिनजान भएको हुनुपर्छ ।

यातायातका कर्मचारीहरु त कि त आफ्ना आफन्तको छिटो लाइसेन्स निकालदिन्छन् कि पैसा खाएर निकालदिने भनेर सर्वसाधारण नै बताउँछन् । यसरी लाइसेन्स लिनका लागि आम नागरिकले यत्रो सास्ती व्यहोर्नुपर्दा समेत प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डलाई केही चासो छैन ।

सरकारले जनतासँग राजस्व लिएर छिटोछरितो रुपमा एउटा लाइसेन्स त दिन सक्दैन भने अरु के सेवासुविधा दिन्छ ? अब सरकारले लाइसेन्स लिनका बिचौलियाको अन्त्य गर्नुपर्छ, बरु त्यसको सट्टा राजस्व वृद्धि गर्नुपर्छ ।

अहिले आम नागरिकले दलालीमार्फत लाइसेन्स लिँदा एकातिर त्यो मानिसलाई घाटा भइरहेको छ त अर्कातिर राज्यले पनि नोक्सान व्यहोर्नुपरेको छ । अहिले

पनि जनता लाइसेन्स लिनका लागि घण्टौं लाइनमा बस्नुपर्छ । वर्षौ दिन कुर्नुपर्छ ।

तर, सरकार भने जनतालाई छिटोछरितो रुपमा सेवासुविधा दिन केही गर्दैन । न राज्यको ढुकुटीमा आउनुपर्ने राजस्व नै उठाउन सक्छ न जनतालाई सरल, सहज तरिकाले सेवासुविधा दिन सक्छ ।

पैसा र पहुँच भएपछि गाडी चलाउन नआउने, बाटो तथा ट्राफिक नियमको बारेमा थाहै नभएको व्यक्तिले समेत लाइसेन्स पाउँछ । यसरी लाइसेन्स लिएका व्यक्तिहरुले सवारीसाधन चलाउँदा उसको आफ्नो ज्यान त जोखिममा पर्छ नै सँगै अन्य व्यक्तिहरुको समेत ज्यान जोखिममा पर्छ ।

अहिले पनि यस्ता अधिकाश मानिस छन्, जसलाई सवारीसाधन राम्ररी चलाउन आउँदैन तर उनीहरुको हातहातमा लाइसेन्स छ । यसले गर्दा पनि दुर्घटना बढिरहेको छ । सवार ीसाधनको विषयमा केही थाहा नभएका व्यक्तिहरुलाई पैसा र पहुँचको आडमा लाइसेन्स लिँदा अन्य व्यक्तिहरु समेत त्रसित भएका छन् ।

अहिले डाइभिड सेन्टरहरुले दुई पाङ्ग्रे सवारीसाधन चलाउन सिकाएको पाँच हजार र चार पाङ्ग्रेको ३५ हजार रुपैयाँसम्म लिन्छन् । उनीहरुले नै पैसा खाएर लाइसेन्स समेत निकालिदिन्छन् । डाइभिड सेन्टरहरुले सेवाग्राहीसँग लिएको रकम सरकारले निर्धारण गरेको रेट होइन ।

उनीहरुले आफुखुशी सेवाग्राहीबाट रकम असुलिरहेका छन् । अहिले काठमाडौं उपत्यकाभित्र तथा बाहिर सञ्चालित डाइभिड सेन्टर सरकारले बनाएको मापदण्डभित्र पर्दैन । तर, यस्ता डाइभिड सेन्टरलाई न यातायात व्यवस्था विभागले अनुगमन गरी कारबाही गर्छ न स्थानीय तहहरुले अनुगमन गर्छन् ।

डाइभिड सेन्टरहरुले खुलेआम ठगीधन्दा चलाउँदा समेत सरकार केही गर्दैन । यहाँ व्यवसाय गर्ने नाममा दलाली काम भइरहेको छ । जनतालाई सेवा दिने नाममा जनतालाई नै ठग्ने अनि राज्यलाई राजस्व छल्ने काम हुदै आइरहेको छ ।

मुलुकमा राजनीतिक परिवर्तन त भयो तर न कर्मचारीहरुले घुस खान छोडे न बिचौलियाहरुको अन्त्य नै भयो । तर, यातायातमा क्षेत्रमा भएको सिण्डिकेट पनि तोडिएको छैन । पाँच दशकदेखि नयाँ ट्याक्सी, ढुवानी गाडी र फोस्टक ट्याम्पोको दर्ता खुलेको छैन ।

प्रधानमन्त्री प्रचण्डले पनि यातायात मन्त्री प्रकाश ज्वालालाई यातायात क्षेत्रमा भएको सिण्डिकेट तत्काल हटाउन तथा लाइसेन्स छिटोछरितो रुपमा लिन पाउने व्यवस्था गर्न निर्देशन दिएको सुनिदैन ।

अहिले प्रदेश संघ र संघ प्रदेशलाई देखाएर यातायात क्षेत्रमा भएको बेथिति अन्त्य गर्नबाट पन्छिरहेको छ । यसले एकातिर जनताले दुःख, हैरानी भोग्नुपरेको छ अर्कातिर राज्य राजस्वविहीन भएको छ ।

यातायात मन्त्री लक्ष्मण लम्सालले

मन्त्री भएर आउनेवित्तिकै नयाँ ट्याक्सी, ढुवानी गाडी र फोस्टक ट्याम्पोको नयाँ दर्ता खोल्ने दाबी गरेका थिए । तर, उनले पनि गफ मात्र गरेको अहिल सावित भएको छ । अहिले सबै प्रदेशमा सिण्डिकेट कायमै छ ।

सवैभन्दा बढी बिचौलियाको बिगबिगी सरकारी कार्यालयमै हुन्छ । यहाँ पाइलेपिच्छे बिचौलिया भेटिन्छन् । तर, सरकार न यीनीहरुलाई समात्न सक्छ न जनतालाई छिटोछरितो रुपमा सेवा दिन नै सक्छ । अहिले एउटा नागरिकता बनाउनु परेमा समेत बिचौलियाको मद्दत लिनुपर्छ ।

हामी सर्वसाधारण नागरिकता बनाउन जाँदा कागजात नपुगेको भन्दै फर्काइन्छ । तर, बिचौलियामार्फत आधा घण्टामै नागरिकता पाइन्छ । यसले गर्दा अब सीधासाधी गरिब जनताले नागरिकता समेत नपाउने अवस्था आएको छ ।

अहिले आम सर्वसाधारण देश सरकारी कर्मचारी र राजनीतिक दलका नेताका कारण बिग्रिएको बताउँछन् । तर, कर्मचारीहरु नेतामाथि आरोप लगाउँछन् त नेता कर्मचारीमाथि । यसरी आरोपप्रत्योपमै उनीहरुले जनता र राष्ट्रलाई घुमाइरहेका छन् ।

मुलुकबाट राजतन्त्र हट्यो तर राजाको पालामा बनेका ऐन, कानून अहिले पनि हटेको छैन । न त त्यतिबेला सरकार जागिर खाएकाहरु नै हटेका छन् । २०६२/०६३ सालपछि धेरै व्यक्तिहरु प्रधानमन्त्री बने । तर, जनताले सरकारी निकायबाट पाउनुपर्ने सेवासुविधा छिटोछरितो भएन ।

उल्टै महंगो बढ्यो अनि बेरोजगारी र गरिबीले सीमा नाघ्यो । यता, विदेशी ऋण देश नै नरहने गरी बढिरहेको छ । तर यसमा कसको दोष ? नेता कि कर्मचारीको ? अहिले राजनीतिक दलका नेता र सरकारी कर्मचारीहरुलाई देश र जनताको माया छैन ।

जनता निराश छन् । जताततै मन्दी छाएको छ । व्यापार व्यवसाय ढुविसकेको छ त महंगी, बेरोजगारी र गरिबीका कारण जनता भोकभोकै मर्नुपर्ने अवस्थामा पुगेका छन् । त्यसैले अब जनतामा चेतनाको वृद्धि भएपछि राजनीतिक दल र सरकारी कर्मचारीहरुको भागाभाग चल्नेछ ।

उनीहरुलाई जनताले लखेट्नेछन् । अहिले पनि सबै सरकारी कार्यालय सहर केन्द्रित छन् । एउटा नागरिकता बनाउन जानुपरेमा तथा विरामीलाई अस्पताल लैजानुपरेमा दुई दिनको बाटो हिड्नुपर्छ । नेता र सरकारी कर्मचारीहरुले जनतालाई दिनु दुःख दिइसकेका छन् ।

जब जनता सडकमा उत्रिए तब श्रीलंकाका राष्ट्रपति मुलुक नै छोडेर भाग्नुपर्थ्यो । त्यसरी नै अब नेपाली जनता पनि सडकमा उत्रिएपनि कुनै पनि राजनीतिक दलका नेता तथा सरकारी कर्मचारी यहाँ बस्ने छैनन् । जनता ढिलो भएपनि सडकमा उत्रिनेछन् अनि सरकारी कर्मचारी र नेताको हालत के हुनेछ ? - भक्तपुर

### भाषा–साहित्य

**कविता:**
**इक्टेक लिमा चिन्टिनाचन्**
-आन्को राई

मिचेप्याङ्ग छावित्मा छुक्आसा
भारक हाङ्गहोङ्ग विट्टुङ नीमाङ्ग
ओतालो छेन्वाचीआ खानयित्ला
छेक्कुमाची चोओङ्गङ्ग

ओतालो छेक्कुमाची छेन्वाची
यावा मिपियाङ्ग मुन्का छेन्वाचीआ मिपिनिनिङ्ग
आन्केन योदा इक्टेक लिखिनकी
उर्न्किङा आन्केन इक्टेक लिमा चिन्टिनचिन् ।

**नेपाली अनुवाद**
**एकजुट हुन सिकौं**

भन्छन् कोक्रा हल्लाउने हातहरूले
संसार हल्लाउछन् रे
तर यहाँ त पुरुषवाट शोषित
नारी देख्छु ।

यहाँ नारीले जति पुरुषलाई साथ दिन्छ
त्यति पुरुषले दिँदैनन् रे ।
हामी यहाँ एकजुट भएमात्र जीत हुन्छ ।
त्यसैले,
एकजुट हुन सिकौं ।

#### कला–मनोरञ्जन

## उपत्यकाव्यापी लोक नृत्य प्रतियोगिता हुन

काठमाडौँ - संघीय राजधानी काठमाडौँ उपत्यकाव्यापी विद्यालय स्तरीय लोक नृत्य प्रतियोगिताको आयोजना राष्ट्रिय निजी तथा आवासीय विद्यालय एसोसिएसन नेपालले गर्ने भएको छ । एसोसिएसनले गत १५ भदौ, शुक्रबार काठमाडौँमा पत्रकार सम्मेलन गरी आज १८भदौको दिन नेपाल प्रज्ञा भवन, कमलादीमा प्रतियोगिताको पाँचौ संस्करण आयोजना गर्ने जानकारी गराएको हो ।

उक्त लोक नृत्य प्रतियोगितामा प्रत्येक विद्यालयले प्रवेश शुल्क बापत रु.५००० तिरि सहभागी हुन सक्ने बताइएको छ । विद्यालयहरुले प्रतियोगितामा कक्षा ५ देखि कक्षा १० सम्मका विद्यार्थीहरुलाई राखी कम्तिमा ८ देखि २४ जनाको समूह बनाई बढीमा ५ मिनेट भित्र आफ्नो नृत्य प्रस्तुत गर्न सक्ने जनाइएको छ । प्रतियोगितामा ७५ विद्यालयका विद्यार्थी सहभागी हुने आयोजकले जानकारी गराएको छ ।प्रतियोगितामा प्रस्तुत हुने नृत्य र गीत-संगीत नेपाली लोककला, रीतिरिवाज साथै सम्बन्धित संस्कृतिको मौलिकता भत्कने नृत्यलाई मात्र सहभागी गराउने जनाएको छ । प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने प्रतियोगीलाई क्रमशः रु. २५,०००, रु. २०,००० र रु. १५,००० का दरले नगद पुरस्कार सहित प्रमाण पत्र र ट्रफी प्रदान गरी पुरस्कृत गरिने बताइएको छ ।

## अन्तर्राष्ट्रिय चलचित्र समितिद्वारा सूचना आह्वान

काठमाडौँ - ‘९६औँ अस्कर अवार्ड प्रतियोगिता’मा अन्तर्राष्ट्रिय फिचर चलचित्र विधामा एकेडेमी अवार्ड (द अस्कर), अन्तर्राष्ट्रिय फिचर चलचित्र छनोट समिति (नेपाल)ले सहभागी हुन सूचना आह्वान गरेको छ । छनोट समितिले प्रेस विज्ञप्ति प्रकाशित गर्दै नेपाली चलचित्रलाई सो पुरस्कार प्रतियोगितामा अन्तर्राष्ट्रिय फिचर चलचित्र विधामा सहभागीका लागि आवेदन माग गरेको हो । उक्त विज्ञप्तिमा एकेडेमीद्वारा तोकिएका सबै मापदण्ड पुग्ने एउटा उत्कृष्ट चलचित्र छनोट गरी सो प्रतियोगितामा प्रतिस्पर्धी चलचित्रका रूपमा सिफारिस गरी जानकारी गराउन उक्त संस्थाबाट अनुरोध भइआएकाले ९६औँ अस्कर अवार्ड प्रतियोगितामा सामेल हुन चाहने सबै नेपाली चलचित्र निर्देशक र निर्माताहरुलाई आफ्नो चलचित्र २०२३ सेप्टेम्बर १५ तारिख अर्थात् मिति २०८० भदौ २९ गते शुक्रबार ५ बजेभित्र समितिको सचिवालयमा सम्पर्क गरी दर्ता गराउन आह्वान गरिएको जनाइएको छ ।

सो प्रतिस्पर्धामा भाग लिन चाहेको चलचित्र सन् २०२२ डिसेम्बर १ तारिख अर्थात् वि.सं. २०७९ असोज १५ गते भन्दा पछि तथा सन् २०८० सेप्टेम्बर ३० तारिख अर्थात् वि.सं. २०८० साल असोज १४ गतेभन्दा पहिला नै सार्वजनिक प्रदर्शन गरिएका चलचित्रले मात्र आवेदन दिन सक्ने जनाइएको छ ।

दरखास्तका साथ चलचित्र जाँच (सेन्सर) गरिएको प्रमाण पत्र, हलमा रिलिज नभएर ओटीटीमा रिलिज भएको हो भने सोको प्रमाण, ३५ एम.एम. वा ७० एम.एम.को भिडियो वा २४-४८ फ्रेममा प्याकेज गरिएको डिजिटल सिनेमा, यसैगरी २०४८ देखि १०८० पिक्सलसम्म प्रोजेक्सन रेजुल्युसन भएको डिजिटल सिनेमा, ५.१ अथवा ७.१ मा उपलब्ध अडियो, निर्देशक, निर्माता, कलाकार आदिका साथै सबै प्राविधिकहरूको नामावली (क्रेडिट टाइटल्स् सिनेमामा देखाइएको क्रममा), अंग्रेजी भाषामा लेखिएको चलचित्रको संक्षिप्त सारांश (कथासार), निर्देशकको फिल्मोग्राफी र फोटो, सम्बन्धित चलचित्रका ३ देखि ५ वटासम्म स्टिल फोटोहरू, चलचित्र रिलिज हुँदाको एउटा अफिसियल पोस्टर (टण्णमउप तष ायकवत, च्च्य ऋयथिच ण्यमभ, साइज ढ्ण“हट्ठ”) चलचित्र प्रदर्शन गराउँदा उक्त चलचित्र सात दिनभन्दा बढी चलचित्रघरमा सार्वजनिक प्रदर्शन भएको प्रमाणित गर्ने समाचार तथा सञ्चार माध्यमहरूमा छापिएका विज्ञापनका कटिङहरू लगायतका विवरणहरूको डिजिटल कपीमासमेत उपलब्ध गराउन विज्ञप्तिमा भनिएको छ ।

त्यस सम्बन्धमा विस्तृत जानकारीका लागि समितिको काठमाडौँमा रहेको सचिवालय वा ९८५११४६५२३ मा सम्पर्क गर्न सकिने बताइएको छ । द एकेडेमी अफ मोशन पिक्चर आर्ट्स एन्ड साइन्सेसले सन् २०२४ मार्च १० तारिख आइतबारका दिन अमेरिकाको लस एन्जेलसको डल्बी थिएटरमा ९६ औँ एकेडेमी अवार्ड (द अस्कर अवार्ड) प्रदान गरिने कार्यक्रम छ ।

सो पुरस्कार वितरण प्रतियोगितामा अन्तर्राष्ट्रिय फिचर चलचित्र

#### संविधान.....

विभिन्न कार्यक्रम गरी संविधान

दिवस मनाउने निर्णय गरेको हो । भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्री प्रकाश ज्वालाका अनुसार असोज २ गते स्मारिक प्रकाशन, संवाद, परिसंवाद, अन्तरक्रिया कार्यक्रमहरु हुने र ३ गते सैनिक मञ्च टुँडिखेलमा विशेष समारोहको कार्यक्रम तय गरिएको छ । असोज ४ गते

जागरणमूलक कार्यक्रमका साथै दीप प्रोज्जवल गर्ने र नेपालस्थित नेपाली दूतावास, कुटनीतिक नियोग तथा वाणिज्य दूतावासका साथै उपत्यका बाहिर पनि

विविध कार्यक्रम आयोजना हुने भएको छ । सरकारले संविधान दिवसको अवसरमा तीन दिनसम्म साँझमा दीप प्रज्वलन गर्ने पनि मन्त्री ज्वालाले बताए।

#### आसरा.....

तामाङ, रोहित चन्द, आशिष गुरुङ, छिरिङ लामा र अञ्जन राई छन् । मिडफिल्डरमा एरिक विष्ट, सुदीप गुरुङ, लाकेन लिम्बू, आवास लामिछाने, कृतिशरत्न छुन्जु र उत्सव राई छन् । फरवार्डमा आयुष घलान, नवयुग श्रेष्ठ, अञ्जन विष्ट, मनिष डाँगी, आशिष चौधरी, जिलेस्पीजङ्ग कार्की, दिनेश हेन्जन र हिसुव थपलिया रहेका छन् ।







विश्व पुस्तकालय दिवस सन्दर्भ :

# यी हुन् विश्वका अनौठा पुस्तकालयहरू



काठमाडौँ - पुस्तकलाई मानिसको सबैभन्दा राम्रो साथी मानिन्छ, यसले हाम्रो ज्ञान बढाउनुका साथै मानसिक र भावनात्मक रूप वृद्धि गर्न पनि सहयोगी साबित हुन्छ। नेपालमा पनि विगतमा धेरै सार्वजनिक पुस्तकालयहरू सञ्चालनमा रहेका थिए। तर आज सार्वजनिक पुस्तकालयहरू समयक्रमसँगै बन्द हुँदै गइरहेका छन्। हाल नेपालमा केही पुस्तकालयहरू संचालनमा छन्। ती हुन् त्रिभुवन विश्वविद्यालयको केन्द्रीय पुस्तकालय, राणाकालमा केशर शमशेरले स्थापना गरेको नीजि पुस्तकालय जुन २०२६ सालमा नेपाल सरकारलाई हस्तान्तरण पछि केशर पुरतकालयको नामबाट हालसम्म संचालनमा रहेको छ। त्यस्तै मदन पुरस्कार गुठीबाट संचालन भएको मदन पुस्तकालय, भक्तपुरमा रहेको जनज्योती पुस्तकालय, भारतीय दुतावासबाट संचालित नेपाल भारत पुस्तकालय र ब्रिटिस काउन्सिलले संचालन गरेको पुस्तकालयलगायत केही पुस्तकालय अहिले पनि अस्तित्वमा रहेको छ। तर राष्ट्रिय दुर्भाग्यवश, आजको व्यस्त जीवनमा, पुस्तकहरूबाट मानिसको दूरी बढ्दै गएको छ। बालबालिकाको कुरा गर्ने हो भने स्मार्ट फोन, टिभी र ल्यापटपको कारणले किताब पढ्ने बानी बिसर्दै गएका छन्। गर्मी विदाको दिन रमाइलो गरी खेल्दै, कमिक्स आदि पढ्नमा बित्ने गरेको वाल्यकालका दिनहरू धेरैले सम्झेको हुन्। त्यसबेला पुस्तकालयमा बालसाहित्यसँग सम्बन्धित पुस्तकहरू भाडामा उपलब्ध हुन्थ्यो तर अहिले समय फेरिएको छ, सहरमा ग्याजेटले बालबालिकाको पढ्ने बानीलाई प्रभावित गरेको छ भने गाउँ र दुर्गम गाउँमा धेरै पटक गरिवी र भौगोलिक अवस्थाका कारण, बालबालिकाको किताबमा पहुँच छैन।

बालबालिकामा पढ्ने बानीको प्रवर्द्धन गर्न उत्तराखण्डका युवाहरूले अनौठो पहल गरेका छन् जसका कारण दुर्गम क्षेत्रमा पनि बालबालिकाले सहजै पुस्तक पाउन थालेका छन्। जुनमा यी युवाहरूले घोडा पुस्तकालय

सुरु गरेको छ, जसले घोडामा पुस्तक राखेर गाउँ-गाउँ पुगी बालबालिकालाई पुस्तक उपलब्ध गराएको छ। यस पुस्तकालय मार्फत बालबालिकालाई सामान्य ज्ञान, प्रेरक मनोरञ्जनात्मक कथा र नैतिक शिक्षा सम्बन्धी पुस्तकहरू उपलब्ध गराइन्छ। बालबालिकालाई साहित्य र नैतिकतासँग जोड्ने अभियान अन्तर्गत नैनीताल जिल्लाका शुभम बघानीले अन्य केही युवाहरूसँग मिलेर यो घोडा पुस्तकालय सुरु गरेका हुन्। उनले भने, 'हाम्रो आईडियालाई स्थानीयवासीले मन पराएर हाम्रा लागि घोडा दिएका छन्। दुईवटा गैरसरकारी संस्था पनि सहयोग गर्न अगाडि आएका छन्। जुन महिनामा सञ्चालनमा आएको यस घोडा पुस्तकालयले ५० पहाडी गाउँलाई समेटेको छ।

उत्तराखण्डको घोडा पुस्तकालय जस्तै विश्वमा अन्य धेरै अनौठा पुस्तकालयहरू छन्। यस्तै अन्य अनौठो पुस्तकालयहरूको बारेमा जानौं। लुईस सोरियनोको गधामा पुस्तकालय बिब्लियोबुरा

लुईस सोरियनोको यो पुस्तकालय कोलम्बियामा धेरै लोकप्रिय छ। लुईस कोलम्बियाको एक ग्रामीण क्षेत्रमा एक शिक्षक थिए। यो क्षेत्र पिछडिएको र धेरै केटाकेटीहरूसँग किताब थिएन। सोरियनो चाहन्थे कि हरेक घरको हरेक बच्चाहरूले किताबहरू पढ्न सक्न्, त्यसैले सन् १९९७ मा उनले गधामा किताबहरू राखेर पुस्तकालय सुरु गरे जसको नाम बिब्लियोबुरो हो। कोलम्बियामा, पुस्तकालयलाई बिब्लियोटेका र गधालाई बुरो भनिन्छ - यसरी दुवै नामहरू मिलाएर बिब्लियोबुरो भयो। यो पुस्तकालय दुई गधाहरू - अल्फा र बिटोमा चल्छ। बच्चाहरूलाई पुस्तकहरू उपलब्ध गराउन लुईसले आफ्ना दुई गधाहरू - अल्फा र बिटो प्रयोग गर्छन्। उनी गधामा किताब बोकेर लामो दुरीको यात्रा गर्छन्। उनको 'गधा पुस्तकालय'मा इतिहास, भूगोल, गणित, दर्शन जस्ता विषय बाहेक बालबालिकाका लागि बालसाहित्य पुस्तकहरू पनि छन्। सन् १९७२ मा ला ग्लोरियामा जन्मेका लुईसले

गधामा करिब ७० पुस्तक बोकेर हिँडेका छन्। जब लाडकरले यो पुस्तकालय सुरु गरे, मानिसहरूले उनको खिल्ली पनि उडाए तर चाँडै मानिसहरूले लुईसको मिशनको महत्व बुझे र उनका पुस्तकहरूको संख्या अहिले सात हजार नाघेको छ।

मेल बक्स लाइब्रेरी: पुस्तकहरू उठाउनुहोस्, पढ्नुहोस् र फिर्ता गर्नुहोस्

यस्ता पुस्तकालयहरू प्रायः युरोपेली देशहरूमा देखिन्छन्। मानिसहरू यहाँ उपयोगी पुस्तकहरू सार्वजनिक स्थानहरू जस्तै पार्क वा सडकको कुनै विशेष ठाउँमा राख्छन्। पढ्नमा रुचि राख्ने व्यक्तिले यी किताबहरू उठाएर पढेर त्यही ठाउँमा राख्छन्। मानिसहरूले यति इमान्दारिता देखाउँछन् कि किताब पढेपछि फिर्ता राख्न बिसर्दैनन्। एउटा किताब पढेर फिर्ता राखेपछि मात्र अर्को पुस्तक उठाउछन्। यी मेलबक्स पुस्तकालयहरूमा कम्तिमा १० पुस्तकहरू राखिएका हुन्छन्। यी पुस्तकालयहरू २००९ तिर सुरु भएका थिए।

केन्या र पाकिस्तानमा ऊँटमा पुस्तकालय

केन्यामा ऊँट पुस्तकालयहरू धेरै लोकप्रिय छन्। यहाँ पुस्तकहरू ऊँटमा चढाएर पाठकहरू समक्ष पुर्‍याउने गरिन्छ। केन्यामा सन् १९८० को दशकमा ऊँटबाट किताबहरू पुर्‍याउने काम सुरु भएको थियो। जसमा ऊँटमा बक्स राखेर किताबहरू भरिन्छन्। पाकिस्तानको बलुचिस्तान प्रान्तमा पनि कोरोनाको प्रकोपका समयमा पुस्तकालयलाई ऊँटमा चढाएर सुरु गरिएको थियो। प्रत्येक हप्ता क्यामल लाइब्रेरी इरानबाट केही किलोमिटर टाढा बलुचिस्तान प्रान्तको दुर्गम गाउँहरूमा पुन्छ। बलुचिस्तानमा धेरै थोरै मानिसहरू शिक्षित छन्, यहाँ महिला शिक्षाको दर २४ प्रतिशत छ, जुन विश्वमा सबैभन्दा कम हो। सिन्ध प्रान्तमा अझै पनि त्यस्ता क्यामल पुस्तकालयहरू कार्यरत छन्। राजस्थानको जोधपुरमा पनि कोरोनाको समयमा बालबालिकाहरूले पुस्तकहरूमा पहुँच पुग्न सकेको भनेर क्यामल लाब्रेरी शुरु गरिएको थियो।

मिनी ट्रकहरूमा बिब्लियोमोटोकारा पुस्तकालय इटालियन शिक्षक एन्टोनियो ला काभाले सन् २००० मा यस प्रकारका पुस्तकालय सुरु गरेका थिए, जसले गाउँ-गाउँ घुमेर बालबालिकालाई मनपर्ने पुस्तकहरू उपलब्ध गराउँथे। ला काभाको

विश्वास छ कि किताब बिना बालबालिकाको संसार उजाड छ। यस सेवानिवृत्त विद्यालय शिक्षकले दुर्गम क्षेत्रहरूमा बस्ने बालबालिकाहरूलाई आफ्ना मनपर्ने पुस्तकहरू पुर्‍याउन आफ्नो तीन पाङ्गे सवारी साधनलाई मोबाइल पुस्तकालय, बिब्लियोमोटोकारोमा परिणत गरे। उनको मोबाइल पुस्तकालय इटालीको सान पाउलो अल्बानीज जस्ता पहाडहरू पार गर्दै दुर्गम गाउँहरूमा पुग्न सक्षम छ, जहाँ प्राथमिक विद्यालय उमेरका दुई बच्चाहरू मात्र छन्। ला काभाको मान्यता छ, सकेसम्म धेरै बालबालिकाहरू

समक्ष साहित्यको आनन्द फैलाउनु महत्वपूर्ण छ।

टेङ्ग गाडीमा पुस्तकालय अर्जेन्टिनाको ब्यूनस आयर्समा राउल लेमेसोफले आफ्नो फोर्ड फाल्कन कारलाई १९७९ मा आर्मी टेङ्ग जस्तो अनौठो आकार दिएका थिए। अज्ञानको अन्धकार हटाउन र ज्ञानको ज्योति फैलाउन प्रयोग गर्दै आएको उनको 'वेपन अफ मास इन्स्ट्रक्शन' मा करिब ९०० पुस्तक राख्ने ठाउँ छ। एउटा भिडियोमा, लेमेसोफलाई राजधानी ब्यूनस आयर्सको सडकमा गाडी चलाउँदै र बालबालिका, युवा र वृद्धवृद्धाहरूलाई पुस्तकहरू वितरण गरिरहेको देख्न सकिन्छ। उनी भन्छन्, 'पुस्तक किन्ने जो कोहीलाई म यति मात्र भन्छु कि तपाईंले यसलाई पढ्नुपर्छ।

भारत पहिलो डुङ्गा पुस्तकालय कोलकातामा सुरु पश्चिम बंगाल सरकारले राजधानी कोलकातामा डुङ्गा (बोट) लाइब्रेरी सुरु गरेको छ। यो आफ्नो किसिमको पहिलो पुस्तकालय भएको बताइएको छ। यस पुस्तकालयमा बालबालिकाले डुङ्गा चलाउँदा किताब पढ्न सक्नेछन्। डुङ्गामा निःशुल्क वाईफाईको सुविधासमेत दिइएको छ। 'यंग रिडर्स बोट लाइब्रेरी'मा बालबालिकाका लागि अंग्रेजी र बंगाली भाषाका ५०० पुस्तकहरू राखिएका छन्। यो डुङ्गा पुस्तकालयमा तीन घण्टाको यात्रा हुनेछ। यो डुङ्गा मिलेनियम पार्कबाट सुरु भएर बेलुर मठ जेष्टीसम्म जान्छ र त्यहाँबाट फर्किने गर्दछ। यसको शुल्क बालबालिकाका लागि ५० रुपैयाँ र वयस्कका लागि १०० रुपैयाँ तोकेको छ।

यसै प्रकारका डुङ्गा लाइब्रेरी युरोपेली राष्ट्र नर्वेमा पनि इपोस नामको तैरिहेको पुस्तकालय थियो। जो २०२० मा बन्द भएको थियो। यो तैरने पुस्तकालयले नर्वेको होर्डल्यान्ड, सोगेन ओग जोर्डने र मोरे ओग रोम्सडल काउन्टीहरूमा पुस्तक वितरण गर्दथ्यो। सन् १९५९ मा सुरु भएको यो जहाज पुस्तकालय सेवाले यी तीन काउन्टीका साना ठाउँमा वर्षमा दुई पटक भ्रमण गर्दथ्यो। जहाजको कप्तान बाहेक, दुई पुस्तकालयकर्मी र दुई मनोरन्जनकर्ता (जोकर र एकोब्याट) पनि नियुक्त गरियो। सन् २०२० मा यस जहाजको अन्तिम यात्रा कोभिड-१९ को प्रकोपका कारण रद्द गर्नुपरेको थियो र योसँगै जहाजको पुस्तकालय औपचारिक रूपमा बन्द गरिएको थियो। - एजेन्सीको सहयोगमा

## स्वास्थ्य

## मोटोपना घटाउने सरल उपाय

मोटोपन आजकल धेरै सामान्य समस्या भएको छ। खराब खानपान, व्यायामको कमी र तनावका कारण अधिकांश मानिसहरू मोटोपनाको सामना गरिरहेका छन्। मोटोपनले धेरै स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउँछ। मोटोपना मधुमेह र उच्च रक्तचापको प्रमुख कारण हुन सक्छ। त्यसैले जसको तौल बढी छ, उनीहरू आफ्नो तौल घटाउन हर सम्भव प्रयास गरिरहन्छन्।

तपाईं पनि मोटोपनाबाट हैरान हुनुहुन्छ यो घटाउन चाहनुहुन्छ भने दालचिनी, जिरा र धनियाँको पानी सेवन गर्न सक्नुहुन्छ। दालचिनी, जिरा र धनियाँको पानी नियमित पिउनाले धेरै स्वास्थ्य समस्या निको पनि हुन्छन्। यस्तो पानी पिउनाले क्यालोरी र फ्याट पनि बर्न हुन्छ, जसले विस्तारै तौल घटाउन थाल्छ।

तौल घटाउन दालचिनी, जिरा र धनियाँको पानी कसरी काम गर्छ ?

- दालचिनीमा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी र एन्टिअक्सिडेन्ट गुण पाइन्छन्, जसले तौल घटाउन मद्दत गर्छ। दालचिनीले इन्सुलिनको उत्पादनमा सुधार गरेर रगतमा चिनीको मात्रा कम गर्न मद्दत गर्छ। अर्थात् मधुमेहका बिरामीको तौल घटाउन पनि दालचिनी फाइदाजनक हुन्छ।

- जिरामा प्रशस्त मात्रामा पोषक तत्त्व पाइन्छन्। दालचिनी जस्तै जिराले पनि तौल घटाउन मद्दत गर्छ। वास्तवमा, जिराले पाचन सुधार गर्छ, जसका कारण खाना राम्रोसँग पच्यो र तौल नियन्त्रणमा रहन्छ। साथै, जिराले मेटाबोलिजम पनि बढाउँछ। यसले शरीरमा काबोहाइड्रेटलाई ऊर्जामा रूपान्तरण गर्न र तौल घटाउन मद्दत गर्छ। जिराले अपच सम्बन्धी समस्यालाई पनि हटाउन मद्दत गर्छ। यसका साथै जिराको पानी पिउँदा भोकलाई नियन्त्रण हुन्छ, जसले तौल घटाउन मद्दत गर्छ।

- धनियाँको कुरा गर्ने हो भने यसको पानी पनि तौल घटाउनका लागि फाइदाजनक छ। धनियाँको पानी पिउँदा पाचन क्रियामा सुधार हुन्छ, जसले तौल घटाउन मद्दत गर्छ। धनियाँको पानीले पेटको ग्यास र अपच निको पार्न पनि मद्दत गर्छ।

हुन त कतिले दालचिनी, जिरा वा धनियाँको पानी छुट्टाछुट्टै पिउनु भएको होला तर तपाईंले एकसाथ यी तत्त्वको गुण पाउनका लागि सबै सँगै मिसाएर पिउन पनि सक्नुहुन्छ। यसले तौल कम गर्न निकै सहयोग गर्छ।

दालचिनी, जिरा र धनियाँको पानी कसरी बनाउने ?

- यसलाई बनाउनको लागि एक गिलास पानीमा दालचिनीको टुक्रा, जिरा र धनियाँ हाल्नुहोस्।

- यी सबैलाई रातभर पानीमा भिज्न दिनुहोस्।

- यस पानीलाई बिहान उमाल्नुहोस्, त्यसपछि छानेर पिउनुहोस्।

- यो पानी हरेक बिहान खाली पेटमा पिउन सक्नुहुन्छ।

- यो पानी खाली पेटमा पिउनाले तौल घटाउन धेरै मद्दत गर्छ।

यो पानी दैनिक पिउनाले क्यालोरी र बोसो बर्न हुन्छ। तर यो पानी पिएर मात्रै तौल भने नियन्त्रण हुँदैन, यसका लागि तपाईंले आफ्नो खानपान र व्यायाममा पनि पूर्ण ध्यान दिनुपर्छ।-एजेन्सीको सहयोगमा

## टुसा उम्रिएको गेडागुडीलाई यसरी राख्नुहोस् सुरक्षित

जनै पूर्णमाको विशेष खान्की क्वाती हो। चना, मस्याङ, मुगी, बोडी, मास, भटमास, ठुलो सिमी, ठुलो केराउ, सानो केराउ इत्यादिलाई भिजाएर टुसा उमारेर यसको भोल बनाएर खाने गरिन्छ। स्वाद र शक्ति दुवै मिल्ने भएकोले क्वातीको विशेषता भिन्न छ। यसले स्वास्थ्यलाई पुर्‍याउने फाइदाका कारण जनै पूर्णमामा मात्रै नभई अन्य दिनमा पनि गेडागुडीको टुसा उमारेर खाने गरिन्छ।

टुसा उम्रिन समय लाग्ने भएकोले हामी गेडागुडीलाई चाहिनेभन्दा बढी भिजाउने गर्छौं। त्यसैले टुसा उम्रिन थालेपछि यो बिग्रने क्रम पनि सुरु हुन्छ। यतिकै राख्ने हो भने यो एक-दुई दिनमै गन्हाउन सुरु हुन्छ। तर तपाईंलाई यो भण्डारण गर्ने सही तरिका थाहा भयो भने यो लामो समयसम्म ताजा रहन सक्छ।

आउनुहोस्, क्वाँटी भण्डारण गर्ने सही तरिकाबारे जानकारी लिऔं:

गेडागुडीमा टुसा उम्रिसकेको छ भने यसलाई सफा पानीले राम्रोसँग धुनुहोस्। २-३ पटक सफा पानीले धोएपछि यसलाई पङ्खाको हावामा सुकाउनुहोस्।

त्यसपछि यसलाई प्लास्टिकको ब्यागमा लुज गरेर प्याक गर्नुहोस् र फ्रिजमा स्टोर गर्नुहोस्। ब्यागमा हल्का हावा जान दिनुहोस्। यसो गर्दा यो धेरै समयसम्म ताजा रहन्छ।

टुसा उम्रिएको सबै गेडागुडीलाई एकै पटक प्याक गर्नुको साटो छुट्टा छुट्टै प्याक गर्नुहोस्। अर्थात्, एउटा प्लेटमा थोरै टुसा उम्रिएको गेडागुडी फिँजाउनुहोस् र त्यसपछि एउटा पेपर राख्नुहोस्। यो पेपरमा अर्को गुडागुडी राखेर फिँजाउनुहोस्।

कागजको साटो तपाईंले कुनै कपडाको प्रयोग पनि गर्न सक्नुहुन्छ। यस्तो गर्दा टुसा उम्रिएको गेडागुडी ब्याक्टेरिया र दुर्गन्धबाट टाढा रहनेछ।

टुसा उम्रिएको गेडागुडीलाई लामो समयसम्म ताजा राख्नका लागि भिजाउने समयमा यसलाई हावादार स्थानमा राख्नुहोस्।



"ABCD खबर हामी सबैको खबर"

**ABCD Khabar Media**  
[abcdkhabar.com.np](http://abcdkhabar.com.np)

📍 Jagati-8, Bhaktapur, Nepal  
 📞 01-6611936, 9841394387, 9841334113  
 ✉ abcdkhabar@gmail.com



## नेपाल..

गरेका थिए । सबैभन्दा नजिकका छिमेकी राष्ट्रका कम्युनिष्ट पार्टीबीच वैचारिक तथा सैद्धान्तिक कुराहरूमा सहकार्य हुनु राम्रो मान्न सकिन्छ, तर पछिल्लो समय नेपालका कम्युनिष्ट पार्टीका नेताहरूले पटक पटक चीन भ्रमण गरे पनि चीनसँगको सम्बन्ध शून्य देखिन्छ । न चीनलाई नेपालले विश्वासमा ल्याउन सकेको छ, न उसको विश्वास गर्न दिएको छ । नेताहरूको टोलीले यतातिर कुनै सित्को भौँच्च्न सकेको देखिन्न । सन् १९८० को दशकमा त्यहाँको अर्थतन्त्र खुला गरेपछि,चीनले आर्थिक रुपमा ठूलो फड्को मारेको छ। अब विश्व महाशक्ति बन्ने अवस्थामा पुगेको छ । त्यहाँ राजनीतिक रुपमा कम्युनिष्ट दलवाहेक अरू दलको अस्तित्व छैन । शासन कम्युनिष्ट दलको, अर्थतन्त्र खुला हुँदा चीनले विकासमा ठूलो फड्को मारेको हो । नेपालमा एमालेका तत्कालीन महासचिव मदन भण्डारीको नीति अन्तर्गत बहुदलीय शासन व्यवस्था छ। त्यही नीति अन्तर्गत कम्युनिष्ट पार्टीहरू एमाले र माओवादी दलहरूले लोकतन्त्रलाई स्वीकारेर अधि बढिरहेका छन् । यी दलले पटक पटक सत्ता सम्हालेका छन् भने २०४६ को प्रजातन्त्र पुन:स्थापनापछि, सत्ता वा त्यसकै वरिपरि रहेका छन् । नेपालले पनि खुला अर्थतन्त्र अपनाएको छ । नेपालले खुला अर्थतन्त्र अधि बढाए पनि पछिल्लो समय प्रगति गर्नुको साटो दलहरूले यसलाई क्रोनिक पूँजीवाद तथा दलालीकरणमा परिणत गरिरएका छन् । यसमा कम्युनिष्ट दलहरूको पनि ठूलो हात छ । ०७२ को महाकम्पपछि, भारतले नेपालमा नाकाबन्दी लगाए लगत्तै केपी ओली सरकार बनेपछि, उनले चीन भ्रमण गरे । व्यापार तथा पारवहन सम्बन्धी कयौँ सम्झौता भएको बताइयो । चीनले अगाडि सारेको बेल्ड एण्ड रोड इनिसियटिभमा पनि नेपालले सहमति जनायो तर ती कुनै पनि सम्झौता तथा सहमति कार्यान्वयन भएका छैनन् । एमालेका अध्यक्ष केपीले नेकपाको नेतृत्व गर्दै लगभग दुई तिहाइ बहुमतको सरकार सञ्चालन गरे पनि चीनसँग भएका सम्झौता तथा सहमति कार्यान्वयनको पहल गर्न सकेनन् । नेपालले पहल गर्नुपर्ने कुरा र गर्नुपर्ने काम पूरा गरेनन् । चीनले फेरि पनि नेपालका कम्युनिष्ट दलहरू एकीकृत भई शक्तिशाली कम्युनिष्ट पार्टी बनाएर सहकार्य गरी अगाडि बढ्न चाहेको देखिएको छ । यसका लागि कम्युनिष्ट दल एमाले र माओवादीका उच्च तहका नेताहरूलाई आफ्नो देशमा बोलाएर त्यस्ता सल्लाह दिए पनि नेपालका कम्युनिष्ट नेता चीन भ्रमण गर्नु केवल घुम्नु मात्रै छ । भ्रमणमा जाने यी दलका प्राय: दोस्रो तहका नेताहरू नै बढी छन् । यी नेताहरूले चीन भ्रमणमा क्रोनिक पूँजीवाद तथा दलाली करणमा गएको शासन संयन्त्र र अर्थतन्त्रलाई कसरी व्यवस्थित गर्न सकिन्छ ? भनेर केही सिकेर आउनुपर्थ्यो । अहिले त शासन संयन्त्र, अर्थतन्त्र सबैतिरका दलालहरूको संरक्षणमा कम्युनिष्ट शासन तथा ती दलका नेताहरू नै अगाडि देखिएका छन् । नेपालले चीनलाई विश्वासमा लिएर ठूलो लाभ लिन सकेको छैन । केही सहयोग त अवश्य भएको छ, तर यो जनाबद्ध रुपमा विकासले गति लिने गरी कुनै पनि विशेष योजना अगाडि बढाउन सकेको छैन । व्यापारमा पनि नेपालका धेरै सामग्रीमा बिना भन्सार चीनमा प्रवेश गर्न दिएको भनिए पनि नेपालमा उत्पादन हुने र नेपालले निर्यात गर्न सक्ने वस्तु पर्दैनन् । नेपालले बिना अवरोध देशमा उत्पादन हुने तरकारी चीनमा निर्यात गर्न सक्दैन । चीनले नेपाललाई विश्वास गर्न सकेको भए त्यहाँका राष्ट्रपतिको नेपाल भ्रमणका बेला प्रतिबद्धता जनाएका आयोजना सञ्चालन हुनुपर्थ्यो, त्यसो भएको छैन । भूकम्प, भारतको नाकाबन्दी, कोरोना महामारी व्यहोरेको नेपालले चीनको सीमानाको पनि निर्बाध

रुपमा प्रयोग गर्न पाएन ।

चीनको ऋण सहयोगमा चिनियाँ कम्पनीले बनाएको पोखरा विमानस्थल वीआरआई अन्तर्गत नै भएको चिनियाँ पक्षले बताउने गरेको छ। पछिल्लो समय त भारतले आफ्नो भनेको तर नेपालको भूमि कालापानी, लिपुलेक, लिम्पियाधुरा सहितको चुच्चे भागलाई चीनले भारतकै नक्सामा देखाइदियो । हुन त केही वर्ष पहिले भारत र चीनले नेपालका यिनै भूभागलाई दुई देशीय सीमा व्यापार बिन्दु भनेर सम्झौता गरेका थिए । चीनले अहिले नेपालका भूभागलाई भारतको भूमिमा भएको नक्सा जारी गर्नु गम्भीर विषय हो । यो नेपाल प्रतिको ठूलो घात हो । नेपालका कम्युनिष्ट दलहरूले आफूले पनि विश्वास दिलाउने र आफू पनि विश्वस्त हुने गरी काम गर्नुपर्नेमा अहिले त्यसो हुन सकेको छैन । अहिले यो घटनाले उनीहरूको आस्थालाई उदांगो नै पारिदियो । त्यस्तै नेपालका प्रधानमन्त्री तथा नेकपा माओवादी अध्यक्ष प्रचण्ड केही समयपछि चीन भ्रमण जाने भएका छन् । उनले हालै चीनले जारी गरेको नक्साको सम्बन्धमा कुरा राख्न सक्ता भन्ने प्रश्न खडा भएको छ । स्रोतका अनुसार उनको चीन भ्रमण अमेरिका हुँदै जाने कार्यक्रम तय भएको छ । यसबाट पनि जसरी नेपालले आफ्नो भूमि रहेको दावी गर्दै कालापानी र लिपुलेक सहितको नेपालको नक्सा जारी गरे । तर व्यवहारमा ती जमिन भारतकै कब्जामा रहेको र भारतले ती भूमि आफ्नै रहेको दावी गर्दै आएको छ भने यसैलाई बल पुऱ्याउने गरि चीनले भारतकै रहेको देखाएर आफ्ना केही भूमि भारतको कब्जामा रहेको देखाउँदै नक्सा सार्वजनिक गरेको छ । यो नेपाल माथि छिमेकी मुलुक चीन र भारतको हेपाहा प्रवृति हो । यस सम्बन्धमा नेपालले विश्वसामू कूटनीतिक पहल र पत्राचारसमेत नगरेको बताइन्छ । तर नेपालले भारत लगायत चीनको औपचारिक भ्रमणमा कहिल्यै सीमा विवादको कुरा उठाउने गरेको पाइन्न । तर नेपालका कम्युनिष्ट पार्टीहरू जब सत्ताबाट बाहिर रहन्छ, तब नेपालको सीमा मिचिएको बारे जोडतोडका साथ कुरा उठाउँदै आफू राष्ट्रवादी भएको बकालत गर्दै सरकारको विरोध र जनतालाई आन्दोलित पार्ने कार्यसमेत गर्न पछि पर्दैनन् । जुन विगतमा नेकपा एमाले, नेकपा माओवादी, नेकपा एस, नेपालको क्षत्रीय पार्टीको रुपमा रहेका तराईका मधेश केन्द्रित दलहरु पनि सत्तामा पुगेपछि भारत र चीनले सीमा मिचिएको लगायत नेपाली नागरिक माथि दमन गरेको नदेखि मात्र मौन बस्छन । यो नेपालको लागि दुर्भाग्यपूर्ण अवस्था हो ।

## मुन्धुम.....

ऐतिहासिक, भौगोलिक स्थान, क्षेत्र र जीवनशैलीको सुन्दर पक्षहरूको प्रचारका लागि ‘लाइभ’ चित्रकला तथा प्रदर्शनी आयोजना गरिएको बताइएको छ । प्रदर्शन कार्यक्रममा स्वदेश तथा विदेशका गरी ४० कलाकारले दिक्तेल रुपाकोट मझुवागढी नगरपालिका लगायत जिल्लाका अन्य महत्त्वपूर्ण ठाउँको दृश्यलाई क्यानभासमा प्रत्यक्ष उताेर्ने भएका छन् । खोटाङ जिल्लाका सबै स्थानीय तहको महत्व भल्कने स्थान तथा क्रियाकलाप सम्बन्धी प्रत्यक्ष चित्रकला तथा प्रदर्शनी गर्ने तयारी गरेको नगरपालिकाले बताएको छ । उक्त प्रत्यक्ष चित्रकला, संस्कृति र पर्यटनको माध्यमबाट खोटाङको पहिचान देश तथा विदेशमा गराएर पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने हाम्रो लक्ष्य सहित लाइभ चित्रकला कार्यशाला तथा प्रदर्शनीले खोटाङको ऐतिहासिक, धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थानलाई राष्ट्रिय तथा अन्तर रिष्टियस्तरमा परिचित गराउन र ती स्थानको महत्व, संस्कृति, सम्पत्ती, धार्मिक तथा पर्यटकीय क्षेत्रको प्रवर्द्धनमा टेवा पु-याउने दाबी गरिएको छ । यस कला प्रदर्शनीका लागि नगरपालिकाले रु १८ लाख विनियोजन गरेको छ । प्रदर्शनीको अवधिमा स्वदेश तथा विदेशका कलाकारले करिब एक सयको हाराहारीमा क्यानभास

पेन्टिङ तयार पार्ने नगरपालिकाले जनाएको छ । कलाकारले उतारेका क्यानभासलाई राखेर असोज २० गते दिक्तेलमा चित्रकला प्रदर्शनी सहित स्थानीय परिकारको प्रदर्शनी, विभिन्न जातजातिको सांस्कृतिक भाँकी, स्थानीय कलाकारको नृत्य प्रदर्शन जस्ता कार्यक्रम गर्ने तयारी भइरहेको बताइएको छ ।

चित्रकलालाई केही महिनापछि काठमाडौँ आर्ट ग्यालरीमा लगेर उच्चपदस्थ व्यक्तिमार्फत उद्घाटन गरेर प्रदर्शनी गर्ने योजना तय गरिएको नगरपालिका स्रोतले बताएको छ । प्रदर्शनी तयारीका लागि नगरपालिकाले विभिन्न पक्षसँग छुट्याछुट्टै छलफल गर्दै उनीहरूबाट राय तथा सुझाव संकलन गरिरहेको बताएको छ । त्यसैगरी क्यानभासलाई संग्रहालय बनाएर राखिने नगरपालिकाले जनाएको छ । नगरपालिकाले आयोजना गर्ने चित्रकला कार्यशालामा जिल्लाभरका छात्र-छात्रालाई पनि सहभागी गराइने भएको छ ।

प्रदर्शनीका लागि दिक्तेल रुपाकोट मझुवा नगरपालिकाका १५ वटै वडा र अन्य नौवटा स्थानीय तहबाट प्राकृतिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक, भौगोलिक स्थान, क्षेत्र र जीवनशैलीको परिचय र पर्यटकीय महत्व सहितका तस्विर प्राथमिकीकरण गरिसकिएको जनाएको छ । सो चित्रकला कार्यशाला तथा प्रदर्शनी कार्यक्रम सञ्चालनका लागि समय तथा कार्यतालिकासमेत नगरपालिकाले सार्वजनिक गरेको छ ।

## थारू....

नखाएसम्म खाना खान नपाइने । तर, अहिले त्यस्तो अवस्था छैन ।’ पछिल्लो समय थारु समुदाय र अन्य समुदाय बिच संस्कृति आदान-प्रदान हुँदै गइरहेको बताइन् । त्यस्तै ‘पहिले थारूहरू अरू समुदायसँग घुलमिल हुँदैन थिए । आफ्नो समुदायभित्र रमाउने हुँदा संस्कृति पनि उनीहरू बिच सीमित थियो। खेतीपातीमा निर्भर हुने उनीहरू अशिक्षित थिए’, चौधरीले भनिन्, ‘तर, आधुनिक र वैज्ञानिक युगले गर्दा थारु संस्कृति र अन्य संस्कृति बिच आदान-प्रदान हुनका साथै छोरीलाई पढाउने भएका छन् । रूढिवादी रम्पर्रा पनि हराउँदै गएको उल्लेख गरिन् । यसैगरी कार्यक्रमका अर्का सर्वहारीले थारु समुदायभित्र पनि विविधता रहेको बताउँदै पूर्वी नेपाल र पश्चिम नेपालका थारूहरूको फरक संस्कृति बारे प्रकाश पार्दै पूर्व र पश्चिमका थारूको संस्कृति फरक भएकैले पाठ्यक्रम निर्माणमा समस्या भएको बताएका थिए । ‘लुम्बिनी र सुदूरपश्चिम प्रदेशलाई थारु भाषा लागू गर्नुपर्छ भनेर सरकारले सिफारिस गरेको छ । विडम्बना, कैलाली जिल्लाको एउटा गाउँपालिकाबाहेक कसैले पनि लागू गरेको छैन । कैलालीले एक कक्षामा राखे पनि निरन्तरता दिएको छैन। एकदेखि पाँच कक्षासम्मको जनक शिक्षामा म पनि लेखक हुँ । त्यसमा पूर्वको एउटा र पश्चिमका थारूको भाषा फरक हुँदा पनि पाठ्यक्रम निर्माणमा समस्या आएको बताउँदै थारु लेखक संघ बनाएर थारु संस्कृति र साहित्यको संरक्षणमा योगदान गरिरहेको सर्वहारीको कथन थियो । पूर्व र पश्चिमका थारु समुदायको भाषा र संस्कृतिमा विविधता छ, तर, मधेसी समुदायमा बस्ने हुँदा पूर्वको थारूहरूले भोजपुरी संस्कृति अपनाएको आरोप लाग्ने गरेको बताएका थिए । यस अवसरमा शान्ति चौधरीले पूर्वीय थारूहरूले कसैको संस्कृति ग्रहण नगरेको बताउँदै थारु संस्कृतिको विकासमा राज्य अग्रसर हुनुपर्ने, थारु भाषालाई पाठ्यक्रममा समेट्नु पर्ने बताइन् । त्यसैगरी सरस्वती चौधरीले कला र रंगमञ्चले थारु संस्कृतिको विस्तारमा सहयोग गरे पनि नाटकमा भने काम गर्न नसकेको बताउँदै थारु समुदायमा एकता नहुँदा पहुँचमा पुगेका थारूहरूको पनि साथ नपाएको दुखेसो व्यक्त गरेका थिए । महोत्सवमा नेपाल, इण्डिया, श्रीलङ्का, बङ्गलादेश र भुटानका सहित तीन सय जना लेखक तथा स्प्टाहरू सहभागी रहेको आयोजकले बताए ।

## गेसो....

बुद्धिजीवी, लेखक, पत्रकारहरुसमेतको सहभागिता रहने गेसोले जानकारी दिएको छ । अन्तरक्रिया कार्यक्रममा मुख्यत: गोरखाहरुको प्रतिनिधि सहित

नेपाल र बेलायत सरकार बिच यहीं नोभेम्बर ८ तारिखको दिन सम्पन्न हुने मन्त्रिस्तरीय वार्तालाई ठोस निर्णयमा पु-याउनका लागि नेपाल सरकारले खेल्न पर्ने विशेष भूमिका, रणनीति सहितको आधिकारिक धारणा सार्वजनिक गर्न-गराउन रहेको छ । यसरी दुई देश बिच हुने वार्तामा नेपाल सरकारको आधिकारिक धारणा सार्वजनिक नभएको खण्डमा वार्तासमेत टुंगोमा नपुग्ने भूतपूर्व ब्रिटिस गोरखाहरुको बुझाइ छ । त्यसका लागि नेपाल सरकारले वार्ता पूर्व नै विशेष तयारीका साथ आफ्ना नागरिक ब्रिटिस गोरखा तनसैनिक तथा नेपालको पक्षमा वार्ता सम्पन्न हुनु पर्नेमा जोड दिदै आएका छन् । जसका लागि नेपाल र बेलायत सरकार बिचको वार्ता केवल वार्ता मात्र नभएर निष्कर्षमा पुग्न सक्ने गरी वार्ता हुनुपर्ने वपौदेखि पण्डित ब्रिटिस गोरखाहरुको माग रहेको छ ।त्यसका लागि आमनेपाली नागरिकको अभिभावक नेपाल सरकार पूर्ण रुपमा जिम्मेवार भई अधि बढ्नु पर्ने विचारसमेत सार्वजनिक हुँदै आएको छ । तथापि सरकार भने वार्ताको नाममा वार्ता गरे जस्तो मात्रै गर्दै आएको आरोपसमेत लगाइएको छ । यिनै वस्तुस्थितिको आधारलाई नियाल्दै यस पटक हुने वार्तामा नेपाल सरकारले आफ्ना नागरिक र देशकै पक्षमा हित हुने गरी वार्ता टुंगोमा पु-याइनु पर्नेमा जोड दिइएको छ । उक्त अन्तरक्रिया कार्यक्रमबाट वार्ता टुंगोमा पु-याउने पर्ने दबाव पुग्नका साथै सहभागी सांसद, बुद्धिजीवी लगायतकाहरुको परिणाममुखी सुझावसमेतको अपेक्षा गरिएको छ ।

## समाजवादी..

दिवसको अवसरमा भक्तपुर नगरपालिकाले शुक्रवार आयोजना गरेको प्रवचन कार्यक्रममा अध्यक्ष विजुक्छेले पुस्तक ज्ञानको श्रोत भएको भन्दै पुस्तकालयले नयाँ पुस्तामा विचारको विकास गर्न र उनीहरूको बौद्धिक स्तर निर्माणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने बताए ।

नगरभित्रका सामुदायिक पुस्तकालयहरूको स्तरोन्नतितर्फ नपाले ध्यान दिनुपर्नेमा जोड दिँदै उनले वडागत रुपमा फरक फरक विशेषतायुक्त पुस्तकालयको व्यवस्था गर्न समेत नगरपालिकालाई सुझाव दिएका छन् ।

पुस्तकालयले पाठकहरूबीच समयसान्दर्भिक छलफल र अन्तरक्रियाहरू सञ्चालन गर्दै जनतामा उच्च चेताना भर्न सक्नुपर्ने उनको० भनाइ रहेको छ ।

कार्यक्रमाम भक्तपुर नगरपालिकाका प्रमुख सुनिल प्रजापतिले जनज्योति पुस्तकालय ई लाइब्रेरीको रुपमा सञ्चालन भएसँगै भक्तपुरमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूलाई अध्ययनको निम्ति काठमाडौं पुग्नुपर्ने बाध्यताको अन्त्य भएको जिकिर गरेका छन् । जनज्योति पुस्तकालयलाई सुविधासम्पन्न पुस्तकालयको रुपमा विकास गरी राष्ट्रिय स्तरको पुस्तकालयमा स्तरोन्नति गर्ने नपाको उद्देश्य रहेको उनले जानकारी गराए ।

विद्यार्थीहरूको पठन संस्कृतिको विकासको लागि पुस्तकालय निर्माण, आर्थिक सहयोग र व्यवस्थापनमा नपाले विशेष ध्यान दिएको उनको दावी छ । सामान्य नागरिकलाई महान् बनाउन पुस्तकालयको भूमिका महत्वपूर्ण रहदै आएको

बताउँदै उनले समाज परिवर्तनको लागि अध्ययन तथा अनुसन्धान गर्ने काममा पुस्तकालय लाई प्रयोग गरिने बताए ।

त्यस्तै उपप्रमुख रजनी जोशीले पुस्तकालयलाई छलफल र अन्तरक्रियाको थलोको रुपमा विकास गर्नुपर्ने बताउँदै पुस्तकालय समाजको ऐना हो र यसले नागरिकहरूको बौद्धिक स्तर उकास्न सकारात्मक भूमिका खेलिरहेको बताइन ।

उक्त अवसरमा वडा नं. ५ का वडाध्यक्ष योगेन्द्रमान विजुक्छें, वडा नं. ९ का वडाध्यक्ष रविन्द्र ज्याख, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत विजयकुमार शर्मा, जनज्योति पुस्तकालयका शाखा अधिकृत भूपाल मुल लगायतले पुस्तकालयको महत्व माथि प्रकाश पार्दै यो समाज तथा राष्ट्रकै ऐना भएको प्रष्ट पारेका थिए । कार्यक्रममा प्रगति पुस्तकालयका रविन्द्रप्रसाद कुसी, सहिद राजकुमार स्मृति पुस्तकालय, व्यासीका कृष्णप्रसाद सुवाल, खप इन्जिनियरिड कलेज लिवालीका जसतारा कोजु, बागीश्वरी मावि च्याम्हासिंहका रत्नशोभा फैजुले पुस्तकालयका विविध गतिविधिबारे अवगत गराउँदै नगरका सार्वजनिक पुस्तकालयको उपलब्धी, अवस्था र चुनौतीहरूबारे अवगत गराए ।

## लिच्छवीकालिन.

वडा कार्यालय स्रोतले जानकारी दिएको छ । मेला जानकारका अनुसार “यो एउटा ऐतिहासिक मेला भएका कारण खोकनावासीले देवताको निम्ति एक वर्षमा केही त्याग गर्नु पर्ने हुन्छ । मेला शुरु भएदेखि एक महिनासम्म खोकनावासीले छालाजन्य वस्तु प्रयोग नगर्ने, घरदेखि बाहिर गएर बास नबस्ने, पाहुनाले पनि छालाजन्य वस्तु घरमा नल्याउने र पाहुनाले घरमा बास बस्न नमिल्ने, एक महिनासम्म कुनै पनि पूजाआजा नगर्ने र एक वर्षसम्म खोकनावासीले बिहेसमेत गर्न नपाइने चलन रहिआएको छ ।मेला शुरु भएको एक महिनासम्म खोकनावासीले कुनै पनि पूजाआजा नगरे पनि एक महिनापछि रुद्रायणी देवीलाई मन्दिरबाट बाहिर निकालेपछि एक वर्षसम्म पूजाआजा गर्नु पर्ने हुन्छ । यस सिलसिलामा एक वर्षसम्म पूजा गरेपछि १२ वर्षे मेला सकिन्छ । आउदो १२ वर्षपछि, अर्को मेला शुरु हुने गरेको छ ।

## कांग्रेसले.....

गर्न आज सोमवार दिउँसो ३ वजे पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गर्दैछ । कुनै पनि राजनीतिक दलले यसरी गर्न लागेको साहित्य महोत्सव पहिलो हुनका साथै ऐतिहासिक हुने बताइएको छ । साहित्य लगायत विभिन्न क्षेत्रका विज्ञहरु बिच दैनिक ४ वटा सेसन हुने जनाइएको छ । यसरी आयोजित साहित्य महोत्सवमा बीपी कोइरालाको साहित्यप्रति रूचि, उनको जीवन, दर्शन र नारी प्रतिको दृष्टिकोणसमेत चित्रण गरिने भएको छ । महोत्सवलाई सफल बनाउन पार्टीका युवा शक्ति परिचालन गरिने छ । बीपीको योगदान बारे युवा पुस्तालाई जानकारी दिन साहित्य महोत्सवले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने पनि बताइएको छ । साहित्य महोत्सवमा वृत्तचित्र,

कला तथा विभिन्न प्रकारका चित्रहरुकोसमेत प्रदर्शनी पनि गरिने छ । यस अवसरमा हेल्थ डेस्क, बुक स्टल, टिसर्ट, ब्याच समेतको प्रदर्शनी र बिक्री वितरण गरिनुका साथै सेल्फी पोइन्ट, ऐतिहासिक चित्र प्रदर्शनी गरिने छ । महोत्सव आयोजकले ३ दिनमा १५ हजारभन्दा बढीको सहभागिता रहने जनाएको छ ।महोत्सव तयारीका बारेमा हिजो आइतवार पार्टी कार्यालय सानेपामा आयोजक समिति र सूचना, सञ्चार तथा प्रचार विभाग बिच छलफल गरिएको थियो । महोत्सव आयोजक समितिका संयोजक तथा महामन्त्री विश्वप्रकाश शर्माले महोत्सवको तयारीका बारेमा जानकारी गराएका थिए भने, प्रचार विभागका प्रमुख मीन विश्वकर्माले महोत्सवको तयारीमा जुट्न आग्रह गरेका थिए ।

## गोरखाली...

सेवालाई तीन सिफ्टमा विस्तारित एवं सञ्चालन गर्ने कार्यको शुभारम्भ गर्दै प्रधानमन्त्री दाहालले सरकारको सबै निकायहरूलाई जनताको गुनासोलाई पहिलो प्राथमिकतामा राखेर काम गर्न निर्देशन दिनुभएको हो । उहाँले आफूहरूलाई महत्वको नलाग्ने गुनासोहरु जनताको दैनिक जिवनका लागि महत्वपूर्ण हुने भन्दै त्यसलाई ख्याल गर्न आग्रह गर्नुभयो ।

प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल “प्रचण्ड”ले सिंहदरवारमा विगत १२ वर्षदेखि सञ्चालनमा रहेको “हेलो सरकार”को सेवालाई तीन सिफ्टमा विस्तारित एवं सञ्चालन गर्ने कार्यको शुभारम्भ गर्नुभएको छ। त्यसका लागि नेपाल सरकारका ३ जना उपसचिवसहित २५ जना कर्मचारी खटाइएको छ। यसअधि नेपाल टेलिकमबाट मात्र सेवा प्रवाह हुने गरेकोमा विस्तारित गरिएको कार्यक्रममा आजबाट एनसेल मोबाइलबाट समेत गुनासो राख्न सकिनेछ।

गुनासोहरू फोन, इमेल, फेसबुक, ट्वीटर, पोर्टल, भाइबर, ह्वाट्सएप लगायतका डिजिटल माध्यमबाट टिपाउन सकिनेछ। हेलो सरकारको डेस्कले प्राप्त गुनासोहरू तत्काल सम्बोधन गरी सोको जानकारी सम्बन्धित निवेदकलाई दिने व्यवस्था मिलाइएको छ।

साथै प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयसँग सम्बन्धित गुनासोहरू सिधै सम्बोधन गर्ने व्यवस्था गरिएको छ। विगत १२ वर्षदेखि सञ्चालनमा रहेको “हेलो सरकार” पछिल्लो समय प्रभावकारी रुपमा सञ्चालनमा हुन सकेको थिएन ।

नेपाल टेलिकम र एनसेल मोबाइलबाट ११११ मा फोन गरी गुनासो राख्न सकिन्छ भने इमेल, फेसबुक, ट्वीटर, पोर्टल, भाइबर, ह्वाट्सएप लगायतका डिजिटल माध्यमबाट पनि गुनासो टिपाउने व्यवस्था गरिएको प्रधानमन्त्री कार्यालयले जनाएको छ ।

## विद्युतीय उपकरणको प्रयोगबाट बालबालिकामा पर्ने असर

विद्युतीय उपकरण(मोबाइल, ट्याब, ल्यापटप आदि)को अधिक प्रयोगले:

- बालबालिकाको आँखाको ज्योति विग्रने,
- दिमागमा असर पर्ने,
- समयमा नसुत्ने,
- खानपान तथा दिसापिसाबमा समेत ध्यान नदिने,
- एकान्तमा बस्न मन पराउने,
- झिज्याहट हुने,
- साथीहरूसँग घुलमिल नहुने,
- एकै स्थानमा बसिरहँदा रक्त सञ्चारमा प्रभाव पर्ने,
- बालबालिकामा अटिजम, शारिरीक तथा मानसिक अपाङ्गतासमेत हुन सक्ने भएकोले

बालबालिकालाई विद्युतीय उपकरणको अधिक प्रयोग गर्न न्दिऔं ।

**नेपाल सरकार**  
**विज्ञापन बोर्ड**

\* स्वतन्त्र पत्रकार, प्रकाशक/सम्पादक: विश्वराज किरात
\*मो. 9851313657, 9803166533
\*फ्याक्स नं. 55429941
\*विशेष प्रतिनिधि: आई. वी. लिम्बू
\*प्रमुख व्यवस्थापक: वी.के. बान्तवा राई
\*कानुनी सल्लाहकार: अधिवक्ता जुनमाया राई
\*

G.P.O. Box No. 7412 \* Charkhalroad, Dillibazar, Kathmandu
\*email: sumnimaweekly@gmail.com
\*कम्प्युटर : श्रीसा मगर
\*मुद्रण : शर्मिला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाडौं ।